

# PM Intervall-OL träning Vånga N. 2019-04-10

## Karta:

Särtryck av Vånga N. 2019

Skala: 1:10 000

Ekv 5 m

Viss avverkning håller på i området och några nya drivningsvägar kan förekomma.

## Kontroller:

Små hängande skärmar.

## Start:

Ca, 200 m från samlingsplatsen. Vi startar varje grupp (ca 4 st) med 1,5 min mellan varje startgrupp. Gemensam start på första intervallen sedan jaktstart med 10 sek mellanrum efter resultatet på föregående intervall. Det går också om man vill att springa övningen individuellt.

## Övningen:

Övningen består av 6 st intervaller på ca 700 - 1100 m vardera som är lagd i en bana. Varje intervall består av 2 till 3 kontroller och startas och avslutas vid en start triangel på kartan. Vila sedan ca 2 min mellan varje intervall.

När ni springer så försök att hitta en bra känsla i din orienteringsteknik fast att den fysiska ansträngningen är mycket hård. Förenkla kartläsningen och våga vara offensiv i din orientering samt lyft blicken.

## Syftet med övningen:

Att träna upp och förbättra din förmåga att orientera i en hög hastighet i denna typ av terräng (som påminner en del om terrängen på 10-mila i år). Dessutom är syftet även att förbättra den centrala kapaciteten rent fysiskt. (Hjärtats pumpförmåga). Sträva efter att ligga mellan 85 - 95% av max hjärtfrekvens under intervallerna.

## Tänk På

- Våga utmana dig själv och testa dina mentala gränser. Hamna helst inte i trygghetszonen.
- Ha ett positivt inre samtal med dig själv och var koncentrerad under hela övningen.
- Jobba med en bra framförhållning, så du vet vad du skall springa förbi.
- Var noga med riktningarna och avståndsbedömningen.

**Lycka till på dagens träning.**