

OL-Nordväst Teknikträning 2020-02-22

Syfte: Träna på att växla tempo och få upp flytet.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast fredagen den 21/2 kl. 10.00 "inkludera klubbträningar".

Parkering: Sistahus, Perstorp. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/Ez4I0>

Start: Från kl. 10.00. Till start 600m. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00.

Karta: Sistahus. Skala 1:10 000, Ekv: 5m. Lös "deff" finns.

Kontroller: Små skärmar.

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

Banor:

Orange-violett nivå:

TempoV 1 – 4,0 km

TempoV 2 – 3,6 km

Gul – 3,5 km

Vit – 2,2 km

"Trailbanan" ca 5,0 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

TempoV 1 – Banan variera både kortare och lite längre sträckor. Försök variera tempot beroende på hur banan ser ut. Kortare sträckor gäller det att kunna bromsa in och på de längre sträckorna gäller det att kunna öka tempot igen. Hitta rätt tempo!

TempoV 2 – Banan variera både kortare och lite längre sträckor. Försök variera tempot beroende på hur banan ser ut. Kortare sträckor gäller det att kunna bromsa in och på de längre sträckorna gäller det att kunna öka tempot igen. Hitta rätt tempo!

Gul – Träna på att hitta flytet. Håll koll på kompassen och lyft blicken.

Vit – Träna på kontroller i anslutning till ledstängerna.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps OL, OK Kompassen och Örkellunga FK så kostar det: Löpare över 20 år från admklubbar: 75 kr per träning. Löpare under 20 år från övriga klubbar: 50 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand den klubb du anmält dig för på Eventor.

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

