

PM - Teknikträning vecka 11, 2020 - OL-intervall

Område: Täby Skarpäng/Mörtsjön

Parkering: Vid vändplanen på Rösjövägen, <https://goo.gl/maps/uM2Zrsuo1u8JefdZ7>

Start: Ca 400 meter från parkeringen

Banor: Svart och violett nivå som är 9 respektive 4,3 km. Går bra att korta av på flera ställen. Kontrollerna är markerade med blå/vit snitsel. Snitslarna har reflex så det går bra att köra träningen som nattorientering för de som vill.

Övning - OL-intervall: Går ut på att orientera med hög koncentration och bra tempo. Själva intervallmomentet är dock inte på fart i första hand, utan på hålla bra koncentration under intervallen och hinna vila hjärnan lite mellan intervallerna. Många kortsträckor så viktigt att få bra utgångsriktning från kontrollerna. Jobba med att ligga före i kartläsning och att identifiera ett tydligt objekt eller formation att gå ut mot till nästa kontroll.

Tanken är att dela in löparna i mindre grupper (ca 3 i varje) där löparna i gruppen turas om att gå ut först/mellan/sist på intervallerna. Respektive grupp återsamlas vid sista kontrollen på varje intervall (markerad som mål) och joggar till nästa startpunkt för omstart. Startpunkterna ej markerade ej i terrängen.