Lördag 17 december

Alla kretsar är välkomna till vinterns tredje lördagsträning

Syfte: Träna på att vara koncentrerad under själva OL momentet för sedan släppa koncentrationen mellan varje bana då man ska springa en runda på stig för att sedan igen försöka få tillbaka koncentrationen under nästa OL moment.

Samling: Östra Ringarp. Se kartlänk http://kartor.eniro.se/m/9prKL Vägvisning från Skåneporten.

Dusch/Ombyte: Sker i ÖFKs klubbstuga. Se kartlänk http://kartor.eniro.se/m/9pmYI

Start: Mellan 10:00-10:30.

Banor: 5 stycken som är ungefär 1 km långa. På varje bana finns det ett moment som ska tränas. Moment som kommer att finnas är kurvbild, kompass, korridor, förenkling.

Karta: Östra Ringarp. Skala 1:10 000. Ekv 3-5 meter.

Träningsupplägg: Spring en OL bana för att sedan springa ca 800m stig. Sedan är det dags för en OL bana igen o.s.v.

Tränarens tips: Tanken är att man ska vara koncentrerad under själva OL momentet för att sedan koppla av och släppa koncentrationen igen under stigrundan. Sedan gäller det att försöka få tillbaka koncentrationen igen när det är dags för nästa OL moment. Tänk själv igenom innan start för hur du gör bäst för att lyckas hålla dig koncentrerad och för hur du gör för att släppa koncentrationen igen.

Anmälan: Sker på Eventor inkludera klubbtävlingar. Senast torsdag 15 december.

Lycka till!

Fredrik Nilsson

fn.rya@telia.com

0705109654