



PM teknikträning digital kickoff

- Bana:** 5.3 km (avkortningsbar 4.3 km k15-k21). På grund av jakt så går den i ett litet område.
- Skala:** 1:7500
- Start:** Från cykelparkering till start 800 m, enligt karta
- Kartor:** Finns vid startpunkten, ta med egen plastficka
- Kontroller:** Småskärmar med reflex
- Anpassning:** Träningen genomförs på egen hand, såväl transport som genomförande.
- Uppgift:** Din uppgift idag blir att välja ut 1-2 moment att fokusera på under banan. Genomföra övningen med högt tekniskt fokus.

