

Teknikträning slingor 2011-05-11

Orange, lila och juniorträning

Samling

Vid bönnernbadet (hopptorns sidan).

17:30 för FSOK.

17:30-18:15 för ÖOF's juniorer.

Syfte med dagens övning

Träna teknik i detaljrik terräng i hög fart.

Genomförande

Töm din pinne vid badet. Vi joggar ca 1,5km upp till en gemensam startpunkt i skogen. Vid startpunkten finns 5st. slingor. Spring en slinga i taget i hög fart och vila ca 2-3 minuter emellan. Du stämplar i respektive banas SI-enhet vid starten, stämpla vid enhet 100 efter varje slinga. Läs av pinnen 2 gånger när du kommer tillbaka till badet. Skriv ditt namn på en av remsorna och lägg den i lådan, den andra remsan tar du själv.

Banor

1 1,4 km svart, kodsiffra 61-100

2 1,6 km svart, kodsiffra 62-100

3 1,5 km svart, kodsiffra 63-100

4 1,0 km lila, kodsiffra 64-100

5 1,3 km orange, kodsiffra 65-100

Kontrollerna är utmärkta med röd/vit snitsel, stämpling med touch. SI-enhet finns endast vid start/mål.

Kartan

Alla gulfläckar och grönområden är borttagna. Terrängen är sådan att dom flesta höjder är öppna uppepå och det är inte mycket grönområden som begränsar framkomligheten.
FÖRENKLA MED HJÄLP AV DOM STORA HÖJDERNA OCH SANKMARKERNA.