



Träning Norra Berget 2016-06-21

Denna träning är mer löpbetonad.
Enkel orientering och baserad på löpvägval längs stigar.

Tanken är att träna löpsteget och idag gäller det att springa snyggt och starkt.
Ta i lite extra med spänstiga steg i motlut och fortsätt lite till i hög fart upp över krönet.
Jobba med armar och slit lite mer än vanligt. Träna tempoväxling lite spontant.
Släng in lite snabba steg i kort motlut . Variera löpningen.
Man tränar fler muskelgrupper då.

Banor finns 3 st, Långet 7,7 km, mellis 4,6 km och kortis 3,8 km.

Kartskala 1:7500 för alla. Ej tillåtet att missa kontroller.

Janne Näätäen har satt ut kontrollerna.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !