



Träning Skönviksberget 2017-06-13

Bra tid att träna lite mer löpbetonat, men ändå lägga in OL-inslag.

Dagens träning innehåller lite av varje, men syftar till att lära sig växla tempo och försöka springa så fort som möjligt i olika terrängtyper.

OBS ! denna träning är bara till för att bli en bättre och snabbare orienterare, inget vardagslunk. Springer man i samma tempo hela banan, så kan man lika gärna springa hemma.

Långa banan innehåller 10 fartsträckor, där man ska försöka springa fortare än på tävling. Även flera orienteringssträckor där man tvärtom springer mycket sakta och finläser kartan in mot kontroll. Sedan flera normalfartssträckor också.

Neongul linje = maxfart. Violettt hellinje = linje-OL. Streckad violett = normal fart, fri OL.

Prickad violett linje = lätt joggfart in mot kontroll.

Verkar omständigt ? Nä, lätt att förstå på kartan.

Kartan är i 1:10 000 eller 1:7500.

Banor: 6 km, 4 km och 3 km.

Skriv upp er på deltagarlistan.