


PM Träningsträff 17-19 jan 2020

Fredag 17/1	Lördag 18/1	Söndag 19/1
16:00 Intervaller Rosvalla	17:00 Utmaning - öppet klubbmästerskap i korridor, Stavsjö	10:00 Distanslöpning Sörmlandsleden
	<i>Alla kan delta i samma klass. Olika längder, svårigheter men samma utmaning – läsa kartan och springa inom korridoren</i>	<i>Återkommer med plats</i>

Träningsträffens syfte är att

- träffas för att sporra varandra till klubbens gemensamma mål
- öva på riktning och kartläsning

Träningsfokus på denna träningsträffen är att

- fortsätta öva på löpning på snabbt underlag
- Träna på riktning och kartläsning – ”KM i korridor”

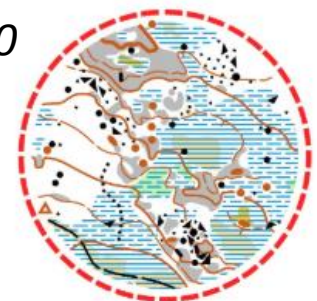
Fredag och söndag är löpbetonad så alla som vill orientera bör prioritera lördagens pass.



Sista tillfället för anmälan till Jukola 2020



www.okhallen.se



Fredag 17/1 - Intervallträning

16:00 – 18:00 Intervallträning Rosvalla

- Kort introduktion
- Uppvärmning
- Några övningar för att väcka kroppen för arbete
- Förberedelse för intervaller
- Intervallpass
- Joggvila
- Stafetter, 3-5 x 200 m
- Nedvarvning och rörlighet

Intervallpasset

Intervallerna skall köras lite snabbare än ditt 3km/5km tempo. Olika beroende på kapacitet. (54s på 300 m, 36s på 200 m= 3 min/km; 48s på 200 m = 4 min/km)

Alt 1: 10 x 300 m, start 90 sek (kapacitet under 17:30 på 5 km)

Alt 2: 10 x 200 m, start 90 sek (kapacitet över 17:30 på 5 km)

Alt 3: 5 x 200 m, ungdomar eller äldre



www.okhallen.se

Lördag 18/1 – ”öppet KM i korridor OL”

”KM i korridor ” kl 17:00 - Stavsjö

Samling – Stavsjö, rastplatsen inne i Stavsjö bredvid Stavsjö bruk.

Länk på hemsidan. <https://goo.gl/maps/SxdgP6tByqZ9YMg77>

Upplägg – Banan visar en korridor som man skall hålla sig innanför.

Uppgiften består i att ta sig runt banan utan att komma utanför korridoren.

Hur stor % löparen är innanför korridoren ger resultatet! Alla tävlar i samma klass.

Svårighetsgrader från gul – svart

Längd Gul 2 km, kort 3,2 km, medel 5,6 km, lång 6,9 km. Kombinera ihop lämplig kombination av längd och svårighet.

Utrustning GPS (klocka eller mobil), pannlampa samt kompass

Tips Noggrann kartläsning och använd kompassen!

ANMÄL NAMN, SVÅRIGHET OCH ÖNSKAD LÄNGD PÅ HEMSIDAN SÅ ATT DU FÅR EN BANA SOM PASSAR DIG!

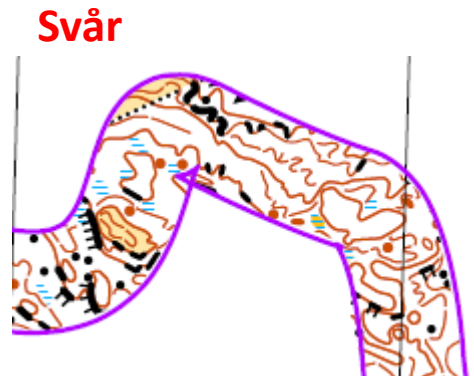


Gul
Bred korridor gul nivå



Lätt

Korridor utan vit maskning



Svår

Bred korridor vit maskning

Smal korridor vit maskning

Svårast



Söndag 19/1 – Distanslöpning på stig

10:00 Distanslöpning

- Lugn distanslöpning på stig, ev passager i fin skog
- Från ca 5 till 25 km
- Ta med ombyte till efter passet
- Fina miljöer
- Samma träning som kommuniceras via gruppen ”Stigtomta löpning”



www.okhallen.se

Analys löpförmåga

Ta dig tid att utvärdera löptestet från förra träningsträffen – resultat finns på hemsidan. Använd informationen för att lägga en bra träningsplan för vintern.

Hör av dig om du vill ha hjälp med analysen.

Generellt sett behöver gruppen träna backe, kondition och laktatomsättningsförmåga (färskvava) men det är såklart stora skillnader mellan olika löpare.



En komplett orienterare behärskar alla underlag



www.okhallen.se