

PM Träningsträff 20-22 dec 2019

Fredag 20/12	Lördag 21/12	Söndag 22/12
16:00 Intervaller Rosvalla	16:00 Natt-O korridor	10:00 Löptest Ryssbergsbacken
18:00 Natt-O test 	18:00 Social aktivitet	12:00 Lunch och analys Friluftsgården

Träningstäffens syfte är att

- träffas för att sporra varandra till klubbens gemensamma mål
- få bra träningar med bra sparring

Träningsfokus på denna träningsträffen är att gå igenom grunderna i intervallträning, kartlägga styrkor och svagheter för att lägga en bra grund för träningsplaneringen mot 2020!

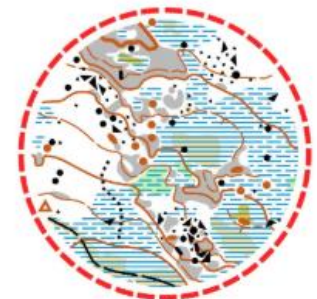
Det blir hårda träningsdagar på fredag och söndag. Därför är lördagen lugnare.



Jukola 2020



www.okhallen.se



Fredag 20/12 - Intervallträning

16:00 – 17:45 Intervallträning Rosvalla

- Grunderna i intervallträning på bana
- Ett kort intropass för att minimera risk för skada
- Förslag på upptrappning och uppföljande pass efterkommande träningsträff

Upplägg

16:00 Uppvärmning och grunderna i intervallträning på bana

-kort teori, några övningar och uppvärmning

17:00 8 st x 200 m start 70 sekunder (80 sek för tjejer, 150 m för ungdomar)

- Långsam anpassning är nödvändigt för snabb löpning på hårda underlag
- Kommande träningsträff i januari kommer vi att köra ett mer omfattande pass på 10 x 300 m



www.okhallen.se

Fredag 20/12 – Natt-O teknik

18:00 – 19:00 Tekniktest natt-O

- Teknisk natt-O för att kartlägga nuläge i orienteringsförmåga
- Natt-O förstärker svagheter som finns i orienteringstekniken
- Alla som vill bli bättre orienterare bör träna natt-O

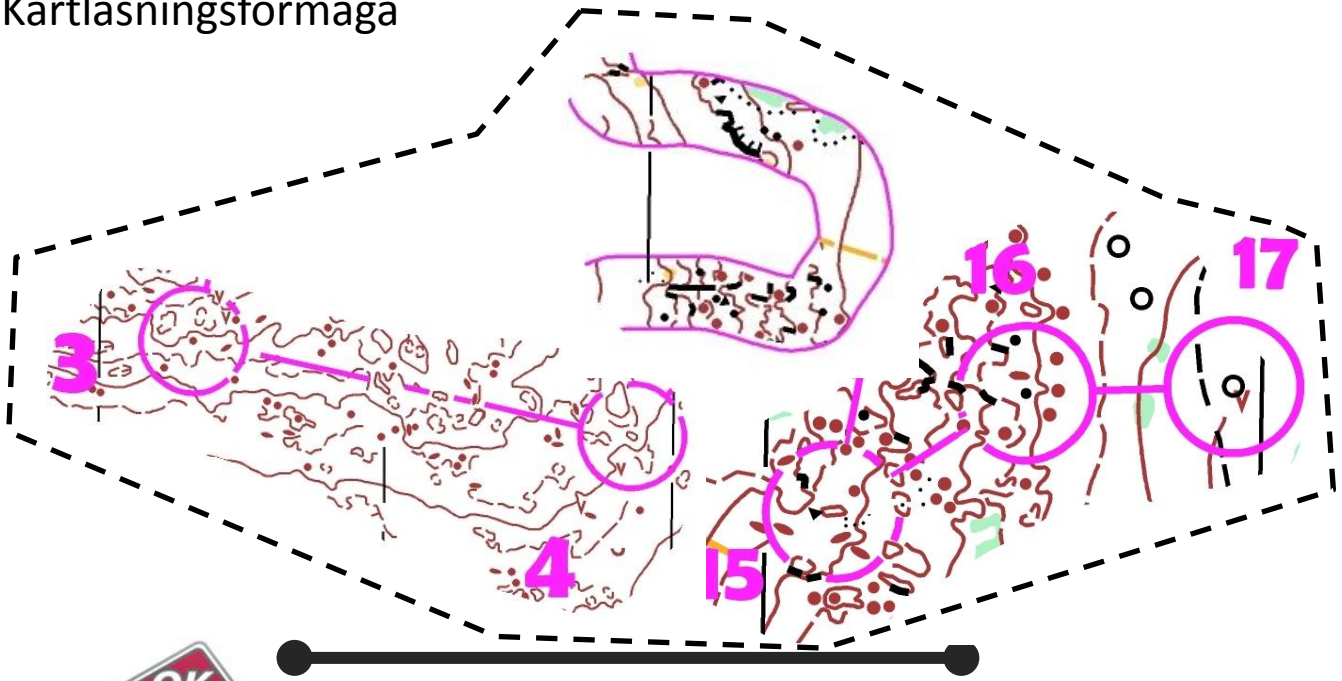
Upplägg

18:00 Enskild start natt-O

- GPS-klocka (Livelox) och kompass
- ta med något att äta direkt efter passet

Banan består av olika orienteringstekniska moment som:

- Riktning
- Genomförande
- Kontrolltagning
- Kartläsningsförmåga



www.okhallen.se

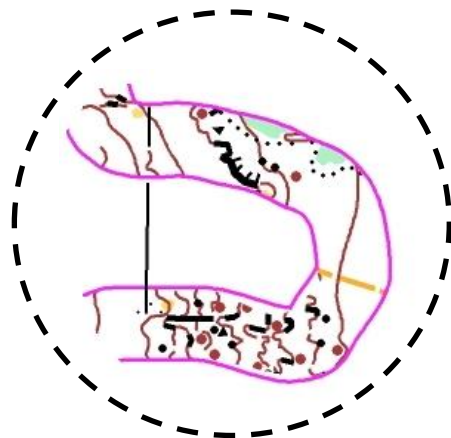
Lördag 21/12 – Natt-korridor + Social aktivitet

16:00 Natt-korridor

- Lugnt pass fokus på tekniskt genomförande
- Ca 45 minuter
- Ta med något att äta till direkt efter passet

18:00 Social aktivitet

-mer info kommer



www.okhallen.se

Söndag 22/12 – Löptest

10:00 – 12:00 Löptest löpförmåga Ryssbergen

- Löptest för att ge ett nuläge på löpförmåga
- Test av löpkapacitet på olika typer av underlag (uppför, stig, skog, nedför) – orienteringssko lämpligt
- Snitslad bana

Upplägg

10:00 Samling och uppvärmning

-prolog (ca 2-3 km löpning i moderat tempo)

-enskild start på löptest

-test ca 50 minuter seniorer (9 km herrar, 7,5 km damer), 40 minuter juniorer (7,5 km / 6 km)

-du springer slingan för att få så bra sluttid som möjligt, fullfölj planen

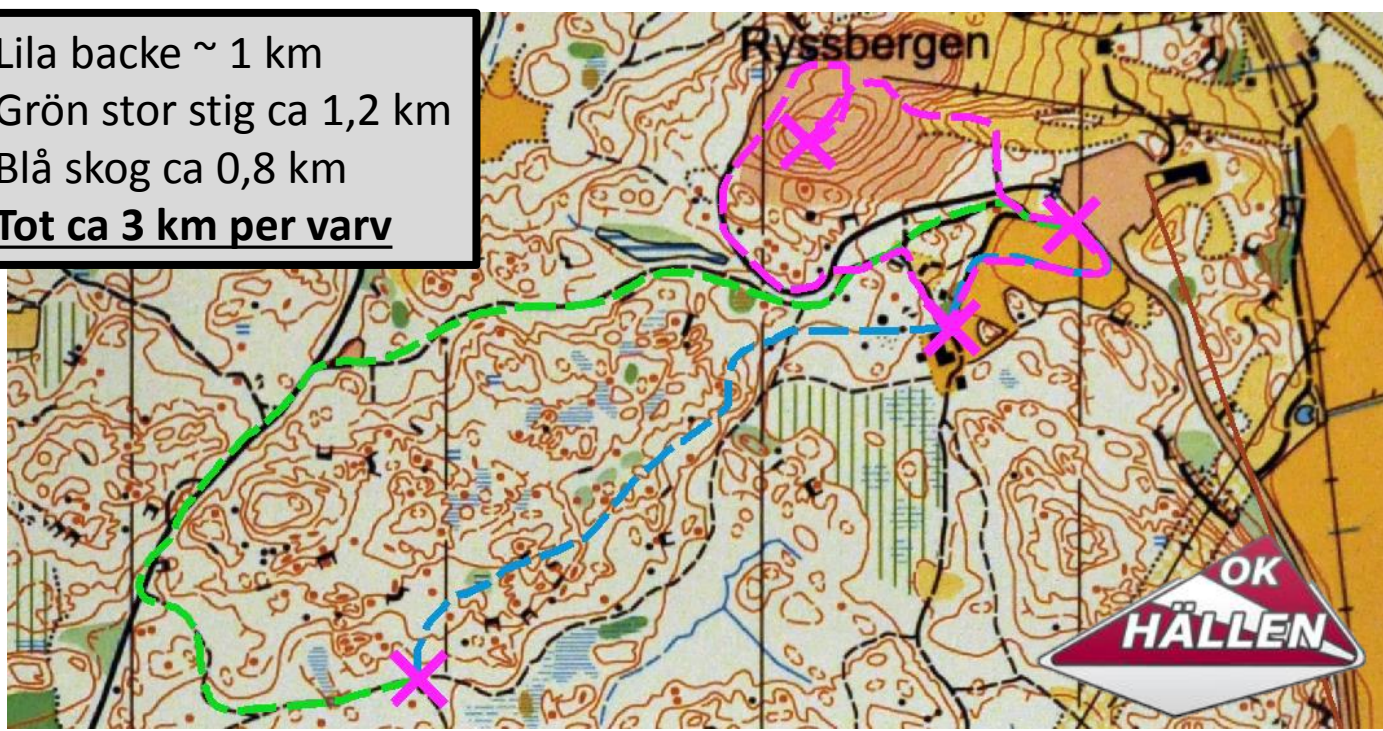
- SI på olika delsträckor för jämförelse mellan löpare
- Resultatet kommer att vara användbart för din framtida utveckling

Lila backe ~ 1 km

Grön stor stig ca 1,2 km

Blå skog ca 0,8 km

Tot ca 3 km per varv



Söndag 22/12 – Lunch och snack

12:30 Lunch, snack och analys i Friluftsgården

- Mål inför 2020
- Plan för vinterträning
- Upptrappning kommande träningsträff
- Analys Natt-O + Löptest

Analys

-Vi kommer att analysera löpförmåga på olika underlag samt göra en kort analys av fredagens natt-O.

-Ta med dig vinterns träningsplan så att du kan göra en bra stomme för vinterträningen.



En komplett orienterare behärskar alla underlag



www.okhallen.se