

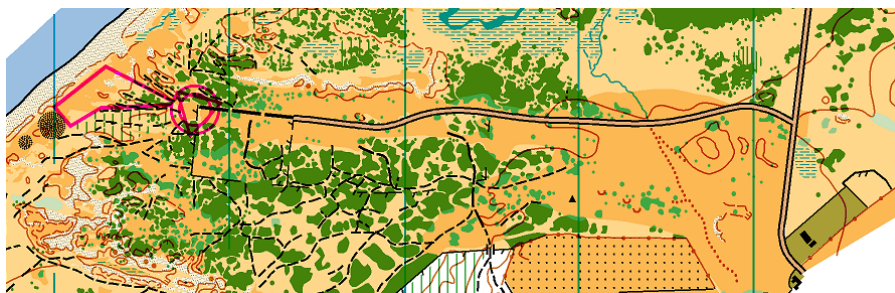
Instruktion til Lørdag den 02-02-2019 kl. 10.00 (Vesterlyng)

O-træningsssamling nr. 3 – HOK konkurrencetræning

Lørdag d. 02-02-2019 kl. 10.00 mødes vi på Vesterlyng til 3. O-træningsssamling i konkurrence træningsforløbet (forventet varighed 2 - 3 timer):

Start / Mål: Mødested på P-plads midt på Vesterlyng:

VESTERLYNG



Parkering: Ved start og mål på P-plads

Træning kommer til at forløbe således:

Kl. 10.00 (præcis) er der instruktion – vi skal lave interval o-løb med fokus på at tilpasse ens fart til ens træthed. Træningen består af 3 små sorte o-baner (mellem 2 og 2½ km), som skal gennemløbes. Mellem de 3 baner løbes der intervaltræning på en markeret 400 m terræn-bane. (denne ses på kortet ovenfor). Der løbes med sport ident – og man sendes afsted individuelt med 2-3 minutters mellemrum.

Tæningsforløbet ser således ud:

- Start af tiden
 - 400m opvarming på den markerede terrænbane
 - Tur 1 – 2,5 km svær orientering med 8 poster
 - 2*400 m interval-løb med 1 minut pause på den markerede terrænbane
 - Tur 2 – 2,0 km svær orientering med 6 poster
 - 2*400 m interval-løb med 1 minut pause på markerede terrænbane
 - Tur 3 – 2,0 km svær orientering med 7 poster
- Slut af tiden

Husk at melde til og fra – så vi ved, hvor mange kort vi ca. skal printe.

Vel mødt

Træningsudvalget

Søren Klinkby

Info til dem som ikke er tilmeldt:

Alle kan være med, også selvom man ikke har tilmeldt sig konkurrencetræningsforløbet.

Træningen kan også bruges til at løbe en sort bane, som træningsløb.

Hvis man ikke kan løbe sort bane normalt – er der mulighed for at prøve kræfter med en sort lille bane måske sammen med en makker under trygge forhold.
