



PM

Kretsträning

2018-08-08

Samling: I Liljedal , Buda Badplats

Man springer en eller alla banor 😊

Träningen; optimeringsbana (bara skärmar och stolpar) Man springer denna bana antingen med målet att ta sig runt på ett säkert sätt med kontroll på orienteringen hela vägen eller med målet ”så fort som möjligt” dvs tävlingsfart med lagom riskbedömning. Sen springer man samma bana minst en gång till och optimerar sin insats. Gör allting lite bättre helt enkelt!

Träningen: Sluttnings-OL (bara skärmar) Spring banan o fundera på vad riskerna är med sluttnings-OL. Diskutera efteråt, med din kompis. Behöver man använda kompass vis sluttnings-OL? Eller beror det på? Vad är ”hålla höjd”? Hur tar man en kontroll bäst i en sluttning?

Träningen: Fri Ol (bara skärmar och stolpar)

Denna bana kan man också korta eller anpassa till just det du vill träna (delvis grymt detaljrik)

Sen då? Bada vid Buda.