

## **Info om träningen v 15, 11-13 april**

### **Tullinge SK, samling vid Brantbrinks IP i Tullinge**

*Riktningsovningar och kurvbild.*

*(Informationen står även på kartorna).*

#### **Riktning och avstånd**

Värm upp ca 15 minuter innan du börjar med den inledande övningen som startar vid A

#### **A : 100 meter stig.**

Spring i normal tävlingsfart. (Stega sträckorna A, B, C och D om du vill veta hur många dubbelsteg du har på stig och skog).

#### **B : 100 meter skog.**

Spring i normal tävlingsfart.

#### **C: Kompasskvadrat.**

Spring kvadraten i de fyra vädersträcken. Dvs Norr 50 m. V. 50m. S. 50 m. Och slutligen Ö 50 m. Om du är inom 10 meter från din startpunkt är det mycket bra efter de fyra sträckorna.

#### **D: 240 meter skog.**

Håll riktningen till starttriangeln. (Starttriangeln är bara utmärkt på kartan men är omarkerad i skogen). Spring i normal tävlingsfart.

#### **Riktning och avstånd (korridor)**

Håll riktning och avstånd. Målet är att du ska kunna hålla dig i korridoren, passera rätt detaljer.

Höj blicken och syfta så långt bort du kan på sträckorna. Håll kompassen plan någon sekund innan du tittar på den under löpning. Undvik att stå still på sträckorna.

(Stega gärna för att få reda på hur många dubbelsteg du har i olika terrängtyper).

#### **Kurbild**

Endast läsning på kurvbild. Övningen blir extra svår ifall du inte använder kompassen.