

Plan for sprinttræning i Viborg

Der tilbydes hver gang en eller to forskellige baner (længde i korteste vejvalgslinje). Banerne kan afkortes til individuelle behov,

Der skal ved tilmelding vælges enten at løbe med målestok 1:4.000 eller 1:3.000.

Ved alle træningerne kan man vælge mellem at løbe den O-teknisk øvelse med henblik på at øve bestemte færdigheder og teknikker eller blot løbe den som en almindelig sprintbane. Hvis du vil løbe almindelig bane, så skal det fremgå af tilmeldingen.

Hver træning starter med ca. 5 min. instruktion kl. 18:00.

Nogle af træningerne er makkerøvelser, men de kan også løbes individuelt.

Sidste løber i mål senest kl. 19:00 – og hjælp gerne med postindsamling – Der laves indsamlingsbaner med andre delstræk end på dagens bane.

Alle øvelser vil efterfølgende være oprettede i O-track til selvstudium, og kort med korteste vejvalgslinjer bliver lagt på klubbens FB-side.

Tidspunkt	Område	Mødested	Tekniske momenter	Øvelser
16. april 18-19	Digterparken	Nordligste P-plads ved Viborg Rådhus	Forenkling	Husk strækket – makkerøvelse 3,7 km med 18 poster.
23. april 18-19	Viborg C	Toldboden Husk P-skive	Brug af holdepunkter	Frimærkesprint 1,3 km og 8 poster Planlæg at være på forkant: 3,6 km og 14 poster.
30. april 18-19	Vestervang	Nordligste P-plads ved Viborg Rådhus	Brug af holdepunkter og ”bomteknik”	Sprintlinje og Følg John 2 – makkerøvelse. 3,3 km med 13 poster.
7. maj 18-19	Viborg C	Landsarkivet	Forkant i orientering	4 x Linje-vejvalg i alt 4,3 km Frimærkesprint 3,4 km med 10 poster
9. maj 13-15	Søndermarken	Søndre Skole	Påvirkning fra andre løbere Vejvalg i sprint	Sprintintervaller 3 x 1,0 km og i alt 20 poster. Vælg korteste vejvalg 3,5 km og 16 poster

Tilmelding er enten på FB-siden eller mail til Jess@youseeme.dk - Anfør om du løber teknisk moment eller som almindelig bane samt målestok.