

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Snabbhet

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Ofta vänjer vi oss vid en löphastighet som känns bekväm för kroppen, allra helst i skogen då vi anpassar löphastigheten efter kartläsningsförmågan. Ska vi bli bättre på det ena måste vi träna det andra. I det här uppdraget ska vi träna upp vår löphastighet i skog med syfte att på sikt kunna hålla ett högre tempo under en orienteringsbana.

Steg för Steg

Övningen finns beskriven i [Idébanken](#).

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt 1) Hur kändes det att springa i högre tempo än normalt? 2) Hur ska vi göra för att öka vårt standardtempo under en orienteringsbana?

Att tänka på

Hur långa intervallerna är i sträcka eller tid bestämmer ni själva. Väljer ni att basera intervallerna på tid kan ni påminna de i gruppen som har egen klocka att ta med den till detta pass, alternativt så blåser ledaren i en visselpipa när tiden är ute.

Det här behöver ni

Kartor och plastfickor

Snitselband och eventuellt kontrollskärmar

Eventuellt en visselpipa

Varje deltagare bör ha en egen klocka för tidtagning