Springa - Backbana

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Lisa Risby, Svenska orienteringslandslaget

Om uppdraget

I det här uppdraget ska vi träna på att hålla en hög ansträngningsnivå under en längre tid. Både konditionen och de stora muskelgrupperna kommer att utmanas ordentligt under denna bana i starkt kuperad terräng. Syftet är att på sikt bli mer uthållig och starkare i uppförsbackar i skog.

Steg för Steg

Välj ut ett område som är starkt kuperat. Beroende på hur terrängen och kuperingen ser ut läggs en bana som går i sicksack upp och ner för backarna. Anpassa banans längd efter ungdomarnas löpförmåga. Fokus ska ligga på löpningen, därför behöver det inte finnas några kontroller utan banan kan markeras som en streckad linje på kartan.

Ungdomarna genomför backrundan efter en lugn uppvärmning tillsammans. Variera gärna tempot på banan genom att springa i högt tempo i uppförsbackarna och lågt tempo i alla nedförsbackar.

Avsluta med en gemensam nedjogg och reflektera över passet.

Att tänka på

Försök sträva efter att hålla samma tempo i uppförsbackarna under hela passet. Det går även bra att ta ett längre stopp någonstans längs banan för att återhämta sig lite och samla kraft för att kunna behålla tempot under resterande delen av banan.

Ungdomarna kan med fördel springa i par eller mindre grupper för att sporra varandra. Var i så fall noga med att invänta alla i gruppen med jämna mellanrum så att ingen känner sig avhängd.

Det här behöver ni

Kartor med en inritad bana