

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Go- go- go- backe

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Jonatan Ståhl, Landslaget i skidorientering

Om uppdraget

Att träna sin kondition på ett tidseffektivt sätt - det har något.

Här ska du få prova på backintervaller. Det här uppdraget kommer träna upp både din kondition och din explosivitet. Är du redo? Go – go – go!

Steg för Steg

I detta uppdrag krävs en backe. Om möjligt olika typer av terräng och underlag i anslutning till själva backen.

Alla ungdomar starta samtidigt i botten av backen. Starten går när ledaren blåser i visselpipan. Alla springer sin egen linje, för att undvika köbildning, tills ledaren blåser två gånger i visselpipan. Då är det dags att vända om och gåvila nerför backen.

När alla kommit tillbaka till startpunkten väljer ni ut en ny startpunkt inför nästa intervall. Det innebär att terrängen, kuperingen och lutningen på backen byts hela tiden.

Längden på intervallerna kan varieras mellan 30 till 75 sekunder. Det gör inget om intervallerna ha olika längd under passet. Det blir mer spännande så. Intervallernas längd varieras beroende på terrängtyp, backens lutning och så vidare, ledaren avgör längden.

Upprepa intervallerna tio gånger.

Att tänka på

Tänk på att här kommer alla springa olika långt tills visselpipan ljuder för paus. Det är precis så det ska vara. Alla är vi olika. Men i det här uppdraget är det inte vem som kommer längst eller springer snabbast uppför

som är det viktiga. Här ligger fokus på den egna förmågan att ta sig an backen. Alla kommer förbättra sin kondition och explosivitet utifrån sin egen nivå.

Ta gärna med extra vätska till passet.

Det här behöver ni

Visselpipa

Klocka