Hitta - Skogsintervaller

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Orienteringsbanor och intervaller är vanligt förekommande i träningsverksamheten; här ska vi kombinera dem. I det här uppdraget ska vi därför genomföra ett antal skogsintervaller med karta där syftet är att träna orientering i hög fart samtidigt som träningen blir en form av intervallträning. Detta medför att vi också tränar på att orientera under stress.

Steg för Steg

Övningen finns beskriven i Idébanken.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt. 1) Vad var den största utmaningen med att orientera i högt tempo? 2) Är det något särskilt att tänka på vid orientering i högre tempo än normalt? 3) Hur ska vi göra för att öka vårt standardtempo när vi springer orientering? 4) Medförde den ökade stressen några hinder?

Att tänka på

Det här uppdraget kan genomföras antingen som en vanlig träning eller som en cup där ungdomarna möter varandra på de olika intervallerna och segraren går vidare och möter segraren på en annan intervall, och så vidare. För att erhålla en stjärna för uppdraget genomför ni antingen eller.

Det här behöver ni

Kartor och plastfickor

Kontrollskärmar och SI-utrustning

Eventuellt ett cup-schema