

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Backrunda

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

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 backrunda. 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 orienteringsbana som går i sicksack upp och ner för backarna, [se kartexempel](#). Anpassa banans längd efter ungdomarnas löpförmåga. Fokus ska ligga på löpningen, därför ska kontrollpunkterna vara mycket enkla.

Ungdomarna genomför backrundan efter en lugn uppvärmning tillsammans. Spring i högt tempo till de kontroller som är i uppförsbacke 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.

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 vid varje kontroll så att ingen känner sig avhängd.

Det här behöver ni

Kontrollskärmar, snitselband eller andra kontrollmarkeringar.