

Träningsprogram våren 2014

01-02

Vecka	Tisdag	Torsdag	Lördag	Söndag	Övrigt
13 (24/3-30/3)	Vårupptakt (04-98) KG 18:00	Backintervaller (02-98) Klubbgården	OK Linne' Närtävling Nästen		
14 (31/3-6/4)	O-Banor, Stadsbogen	O-slingor (04-98), KG		Enenracet	
15 (7/4-13/4)	Teknikträning 1 Lunsen	O-slingor (04-98), KG	Länna IF Medel	Rånässtafetten	
16 (14/4-20/4)	Påsklov Påsk-OL, KG	Påsklov			
17 (21/4-27/4)	Teknikträning 2 Vårdsåtra	O-slingor (04-98), KG	Uppsala möte, medel	Uppsala möte, lång OK Linné arrangerar-delta i tävlingen eller hjälp till som funktionär!	Fredag: Uppsala möte, natt
18 (28/4-4/5)	Teknikträning 3 Nåsten	1 Maj - ingen träning	10-mila	10-mila	
19 (5/5-11/5)	Teknikträning 4 Stadsbogen	O-slingor (04-98), KG (B)			
20 (12/5-18/5)	U-ringen, L-100	DM Sprint Gästrikland + Uppland, Skutskär			
21 (19/5-25/5)	U-ringen, OK Linne'	Nårtävling			Distriktsläger
22 (26/5-1/6)	Teknikträning 5 Flottsund	Kristi himmelfärd - ingen träning		SM Sprint, final 1/6 SM-sprint - Publiktävling kom och heja på Sverige-eliten vid slottet och hjälp till som funktionär!	
23 (2/6-8/6)	U-ringen, IF Thor	O-slingor (04-98), KG			
24 (9/6-15/6)	Säsong avslutning	Nårtävling KM-sprint på SM-banor			
25 (16/6-22/6)					SOL-läger
26 (23/6-29/6)	Rikslägret, Sälen	Rikslägret, Sälen	3+3, Etapp 2, Sälen	3+3, Etapp 3, Sälen	SOL-läger Fredag: 3+3, Etapp 1, Sälen

På **tisdagar** finns flera ledare från 01-02-gruppen på plats. På **torsdagar** finns minst en ledare från 01-02-gruppen.

Alla träningar börjar 18:00 om inget annat anges. Titta i månadsprogrammet på hemsidan inför träningen för detaljer, såsom plats för samling.

Träningsprogram våren 2014

01-02

Alla teknikträningar kommer ha banor med vit, gul, orange och violett svårighetsgrad. Varje teknikträning har särskilt fokus på något/några teknikomoment i "trappan". Tanken är att det ska vara svårare på teknikträning än tävling men kortare slingor för de yngre så man kan välja hur många man vill springa. Torsdagsträningarna har fokus på löpteknik och kondition/fart i ett orienteringssammanhang.

Teknikträning 1

Ansvarig: Peter Ridefeldt

Karta/Samling: Lunsen/Plantskolan

Träning: Vägval med löparstyrning vilket innebär att man springer två och två med en karta och den som ligger bakom har kartan och styr den som ligger framför.

Teknikträning 2

Ansvarig: Helena Grennberg

Karta/Samling: Vårdsätra/Graneberg

Träning: Kompass/riktning/förenkling.

Teknikträning 3

Ansvarig: Bo Strand

Karta/Samling: Nåsten/Brukshundsklubben

Träning: Vit/Gul – Andra ledstänger än stig, Orange/Violett – Svår kontrolltagning, växla tempo.

Teknikträning 4

Ansvarig: Helene Nilsson

Karta/Samling: Stadsbogen/KG

Träning: Linje- alt korridor-ol. Träning på tempoväxling, trafikljus (grönt/gult/rött). Kunna avgöra vilken fart som är lämplig att hålla beroende på terräng och andra faktorer.

Teknikträning 5

Ansvarig: Lars Olsson

Karta/Samling: Flottsund/Flottsund

Träning: Höjdkurvor.