

10MILA-relay | Leg 10 - Finish



| | | | | | | | |
|----|-----|-----------------------|----------|----|-----|----------------------|----------|
| 1 | 2 | IFK Göteborg 1 | 10:57:14 | | | +3:19:34 | |
| 78 | 71 | OK Södertörn 1 | +3:08:47 | 82 | 94 | IK Hakarpspojkarna 2 | +3:15:35 |
| 79 | 157 | Turun Metsänkävijät 2 | +3:08:50 | 83 | 82 | OK Pan Århus 2 | +3:15:53 |
| 80 | 93 | OK Roxen 1 | +3:08:54 | 84 | 153 | Bækkelagets SK 1 | +3:19:23 |
| 81 | 60 | Freidig 1 | +3:09:04 | | | | |

project 86



10MILA-relay | Leo 10



Project 73

Road to 10MILA

| | | | | | | |
|----|-----------------|----------|-------|-----|----------------------|----------|
| | | 10:57:14 | | | | +3:19:34 |
| | | +3:08:47 | 82 ▲5 | 94 | IK Hakarpspojkarne 2 | +3:15:35 |
| 7 | Metsänkävijät 2 | +3:08:50 | 83 ▲9 | 82 | OK Pan Århus 2 | +3:15:53 |
| 80 | OK Roxen 1 | +3:08:54 | 84 ▼3 | 153 | Bækkelagets SK 1 | +3:19:23 |
| 81 | Freidig 1 | +3:09:04 | | | | |

Vad är Project73?

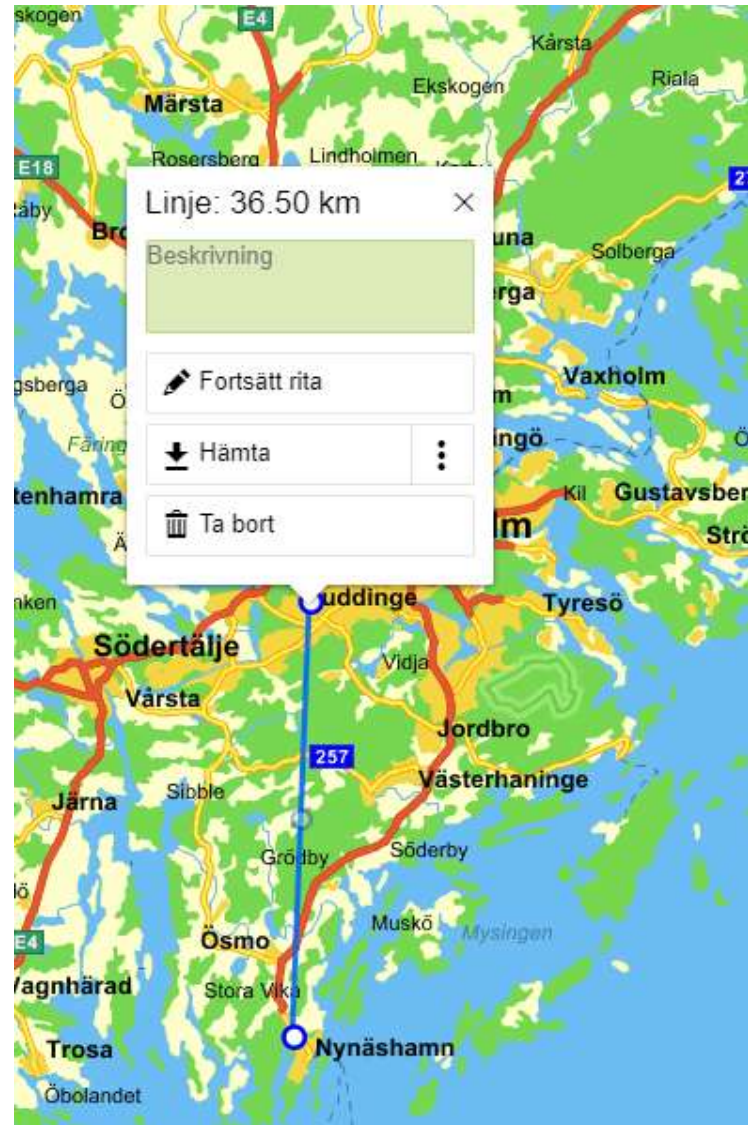
Herrlaget topp 73 på 10mila, damerna sätter upp sitt mål senare

10mila 2018 är den 73:e upplagan



Väg 73 mellan Stockholm och Nynäshamn

73 km fram och tillbaka till 10MILA-arenan från klubbstugan





10mila 2018



Damkaveln

Start: Lördag 28 april kl. 13.00

Målgång: Cirka kl. 17.30

Start och måltider är preliminära.

| Sträcka | Banlängd* | Gaffling |
|---------|-----------|----------|
| 1 | 5,5 km | Ja |
| 2 | 6,9 km | Ja |
| 3 | 10,8 km | Nej |
| 4 | 7,9 km | Ja |
| 5 | 9,9 km | Ja |

*Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka 750 meter.

Tiomilakavlen

Start: Lördag 28 april kl. 21.00

Målgång: Cirka kl. 07.30 söndag

Start och måltider är preliminära.

| Sträcka | Banlängd* | Gaffling | Övrigt |
|---------|-----------|----------|-------------------|
| 1 | 13,2 km | Ja | Dag/Skymning/Natt |
| 2 | 11,5 km | Ja | Natt |
| 3 | 8,0 km | Ja | Natt |
| 4 | 15,6 km | Nej | Natt |
| 5 | 7,5 km | Ja | Natt |
| 6 | 7,5 km | Ja | Natt |
| 7 | 9,7 km | Nej | Natt/Gryning |
| 8 | 11,2 km | Ja | Gryning/Dag |
| 9 | 9,1 km | Ja | Dag |
| 10 | 15,3 km | Ja | Dag |

*Banlängderna är preliminära. I banlängden ingår in/utgående snitsel med cirka 750 meter.

*Tuff terräng
och tuffa
sträckor – det
behövs tuff
träning!*





10mila 2018 Nynäshamn



Mörtsjön

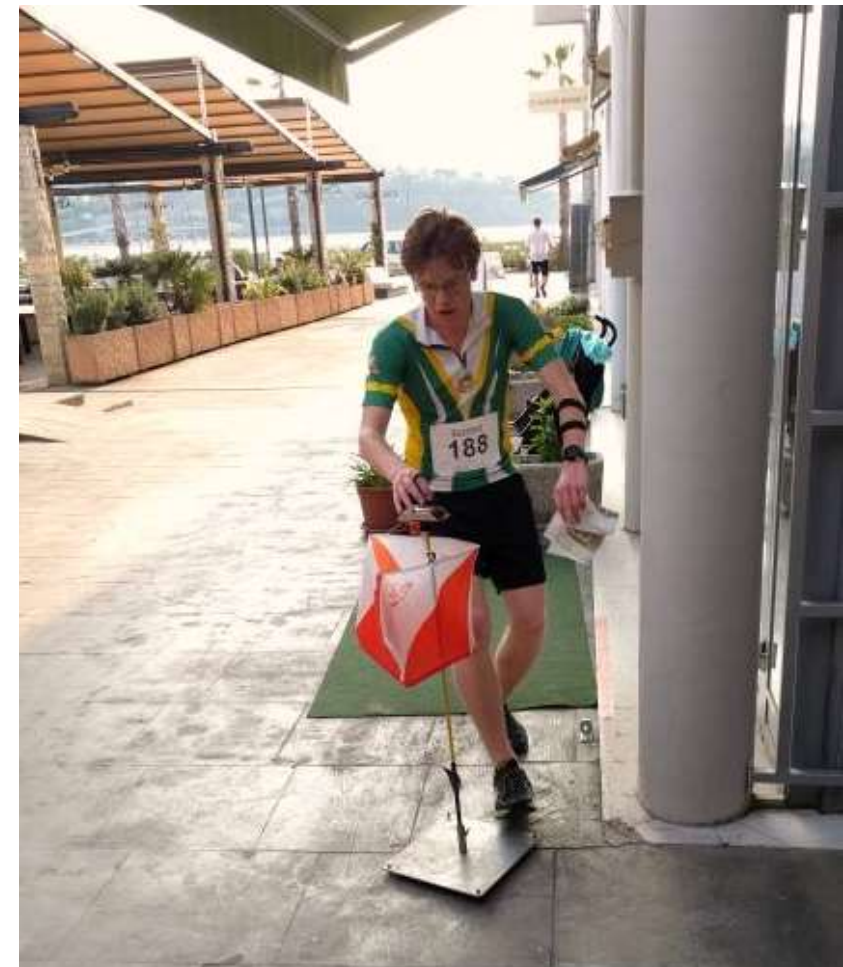
Hur genomför vi Project73?

12 stycken tvåveckorsblock

Varje block har ett tema

Vi fokuserar på blockets tema under de två veckorna, i träning och annat

Varje block som vi genomför bra gör att vi plockar en placering till nästa 10 mila från årets.



 83

82

81

80

79

78

77

76

75

74

73

Hur genomför vi Project73?

Syfte:

Att ha ett samlat mål

Roliga och varierade träningar

Kvalitet i träning och upplägg



Planen

| Vecka | 44-45 | 46-47 | 48-49 | 50-51 | 52-1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
|-------|-------------|--|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
| | 30/10-12/11 | 13/11-26/11 | 27/11-10/12 | 11/12-24/12 | 25/12-7/1 | 8/1-21/1 | 22/1-4/2 | 5/2-18/2 | 19/2-4/3 | 5/3-18/3 | 19/3-1/4 | 2/4-15/4 | 16/4-28/4 |
| | Säsongsvila |  Startblocket |  Uthållighet |  Orienteering basics |  Styrka |  Power (mjölksyreträning) |  Tänka rätt (mental träning) |  Nattorientering |  Uthållighet |  Finslipa tekniken |  Fart |  Tävlingsförberande |  Formtoppning |
| | | | | | | | | | | | | |  |

Veckornas upplägg

Tisdag: Intervaller på väg och styrke-/rörlighetsträning
Bandhagens skola med OK Södertörn, Söders, IFK Enskede
Syfte: Öka syreupptagningsförmågan, snabbheten och hållfastheten i kroppen



Onsdag: Mila Stockholm by Night, en gång i månaden
Syfte: Stafetträning med bra motstånd, tävlingslik situation
Andra veckor: Extra träning



Torsdag: Klubbträning från Källbrink, högintensiv träning i olika former
Orientering eller löpning i obanad terräng
Efter Mila by Night lågintensiv träning
Syfte: Träna fart i obanad terräng



Lördag: Långpass med OK Södertörn, varannan vecka från Farstanäset eller Källbrink
Träningarna härifrån läggs av olika löpare, anmäl dig!
Syfte: Lugn fart i terräng, koncentrationsträning för orientering under lång tid



Extra träning: Orientering i lugn fart, styrka, mm.
Många olika varianter att köra, bra för att få mer mängd och öva extra
Torrövningar att göra hemma: vägvalssträckor, tävlingsanalyser, mentala tips, mm

Project

Road to 10MILA

73



Nu kör vi!

Vill du lägga ett långpass
eller har du förslag på andra
aktiviteter?

Skriv upp dig!

Din delaktighet och engagemang är
en viktig del av projektet.