

Utmaning #11 – vecka 49

Genomförs tors-fre 3-4 dec

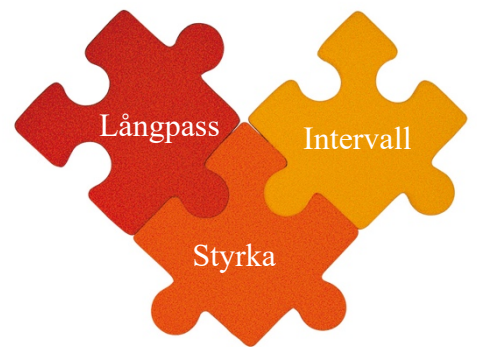
Långpass, intervall och styrketräning är viktiga ingredienser för att utvecklas fysisk som orienterare. Att träna är oftast inte så svårt men att träna för att utvecklas är däremot lite klurigare. Därför är det bra att med jämna mellanrum testa om kroppen svarar på träningen du genomfört.

Utmaning 11 går därför ut på att testa hur statusen är just nu.

Under 15 år: Genom Grantslingan alt 5 km på tid på landsväg/gångväg/bana

16-35 år: Genomför Granslingan alt 5 eller 10 km på tid på landsväg/gångväg/bana

Över 35: samma som 16-35 år



Viktigt:

Uppvärmning! Att få igång kroppen är helt avgörande för att kunna prestera på topp och minimum är 10 min. I en uppvärmning ska intensiteten ökas succesivt och ett tips är att avsluta uppvärmningen med 3-7 st fartökning på ca 10-20 sekunder.