

Träning Lörudden 2020-04-21

Samling

Skärm vid parkering strax innan Lörudden. Följ stigen 200m norrut upp på höjden som syns.

Träning

Det finns fem banor (mellan 0,9 och 1,6 km) med skärmar och SI-enhet vid kontrollerna.

Välj valfri bana och spring i tävlingstempo.

Vila en stund och ta sedan en ny bana.

Spring valfritt antal banor och spring åtminstone en bana två gånger.

Använd gärna GPS-klocka och ladda upp rutten på Livelox. Starta om GPS-klockan mellan varje bana.

Syfte

- Första gången en bana springs:
 - o Lyft blicken och spana långt fram för att hålla riktning och hitta bra löpstråk
 - o Vrid på huvudet för att läsa av stora detaljer i synfältet
 - o Framförhållning. "Dit-ska-jag, dit-ska-jag", inte "Här-är-jag, här-är-jag" vilket kan leda till "Var-är-jag, var-är-jag"!
 - o Förenkling. Sälla bort smådetaljerna och läs på de stora grova sakerna.
 - o Förlängning. Sikta medvetet åt ena sidan, där det finns mer att läsa på eller att du får en enkel ingång till kontrollen. Utnyttja synfältet.
- Efterföljande gånger en bana springs:
 - o Lyft blicken och försök hitta ännu bättre löpstråk
 - o Pressa dig löpmässigt lite mer, nu vet du hur det ser ut vid kontrollen
 - o Ger bättre löpteknik i skog och bra tempoträning

Livelox

Banorna finns upplagda på Livelox och kommer att ligga kvar under hela sommaren.

<https://www.livelox.com/Events/Show/46499/Lorudden-special>

Små röda snitselband sitter kvar vid kontrollerna.

Ta chansen att springa banorna flera gånger och lägg upp rutterna på Livelox.

Efterföljande gånger får du ange att rutten hör till en annan person, t.ex. "Lars Holmquist 2", "Lars Holmquist 3" etc.

Jämför dina egna tider och se hur mycket du kan förbättra dig själv.