

TräningsPM Eksjö OLGY Fontainebleau 7/3-15/3 - 2019

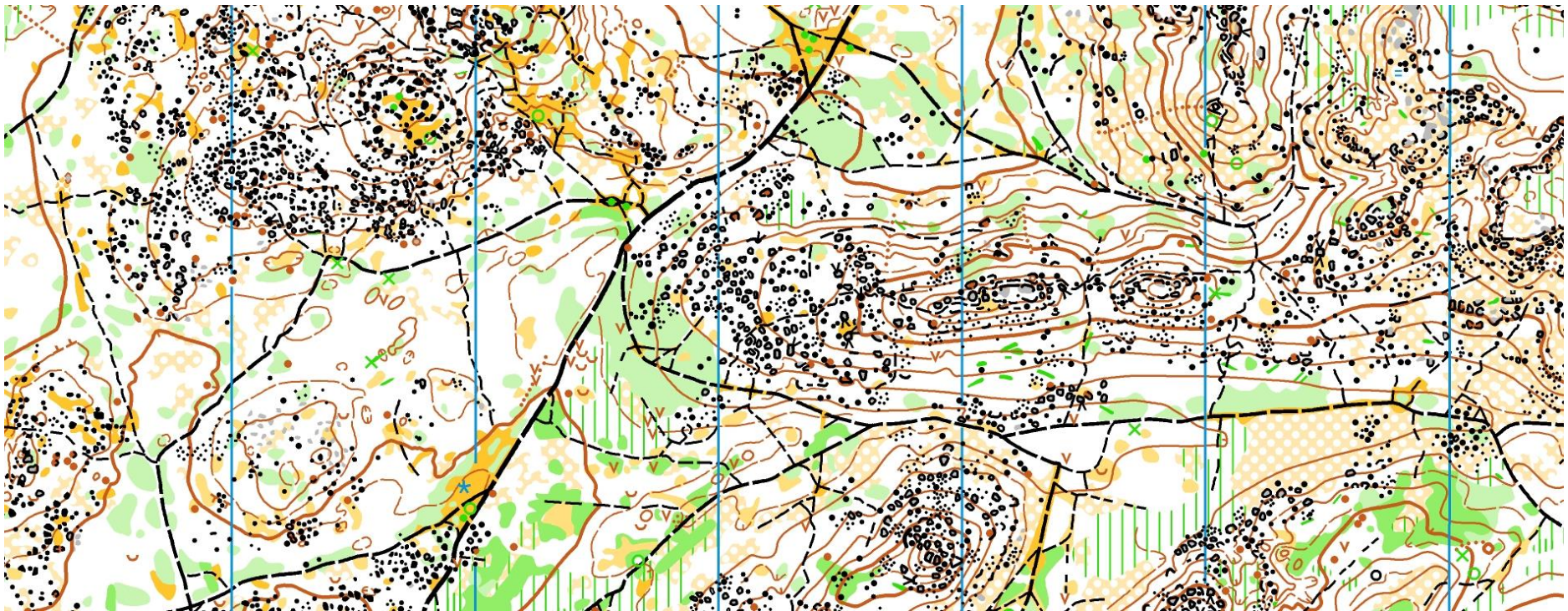
Dag1 7/3	Dag2 8/3	Dag3 9/3	Dag4 10/3	Dag5 11/3	Dag6 12/3	Dag7 13/3	Dag8 14/3	Dag9 15/3
Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	VILA	Frukost	Frukost	Frukost
BUSS	BUSS	T1 - WTF!/Welcome to Fontainebleau - Kontrollplock - Le Petit Mont Chauvet N	T3prio-Masstart - Le Grotte Béatrix	T5 - Kurvbild Bois Rond		T7prio - microsprintfest /OL-intervaller - Larchant	T9 - Kontrollplocksslingor -Les Trois Pignons	T11 - Medelflow+mic roinslag - Le Petit Mont Chauvet S
3PT#4 - Helsingör								
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch		Lunch	Lunch	Lunch
BUSS	BUSS	T2 - Långplock+mic roinslag- Larchant	T4 - Helhet - Bois Rond	T6 - Helhet medel - Apremont		T8 - Riktning - les Equettes	T10 - ElefantOL(parOL) - Apremont	T12prio - Lägerstafett
Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag

Grönt = lågintensivt – Gult = Tempo – Rött = Hög fart

Terrängen i Fontainebleau är flack med inslag av backar ofta formade som långa åsar. Mycket detaljerad främst när det kommer till småskuren trasig mark samt sten, klippor och sten. Kurvbilden är av vikt för att kunna öka farten i orienteringen. Sikten är oftast god. En smart planerad tempoväxling är av vikt för att hitta flytet i ditt tekniska utförande.

https://en.wikipedia.org/wiki/Forest_of_Fontainebleau

https://en.wikipedia.org/wiki/Fontainebleau#Fontainebleau_forest



T0 – 3PT#4

- Genomförande: Tävlingsmode
- Syfte: Bli bättre på sprintgrenen
- Underlag: Gräsmatta och asfalt
- Banlängder: Tjejer 3,5km, Killar 3,9km
- Plastficka: TBA
- Lös Def: Ja

T1 – Kontrollplock - Le petit Mont Chauvet N

- Genomförande: Lugn orientering med fokus på att uppleva terrängen.
- Syfte: Lära känna terrängen, riktning in och ut.
- Banlängder: 3,3km, 4,5km och 5,9km
- Plastficka: A3
- Lös Def: Ja

T2 – Långkontrollplock+MicroOL - Larchant

- Genomförande: Avslutning med MicroOL 1:1500, följ anvisningarna för rätt banlängd.
- Syfte: Lära känna terrängen, riktning in och ut, kartkontakt, koncentrationsträning.
- Banlängder: 3,1km, 4,5km, 6,0km, 7,0km, 8,0km + 1km MicroOL
- Plastficka: A3
- Lös Def: Nej

T3 – PRIO – Masstart – Le Grotte Béatrix

- Genomförande: Masstart, följ sträckade linjen för respektive banlängd i dina loopar där du följer kontrollsiffrorna i vanlig kronologisk ordning.
- Syfte: OL i fart med störningsmoment. Gör ditt lopp tekniskt för att lyckas så bra som möjligt.
- Banlängder: 3,6km, 4,6km och 5,8km
- Plastficka: A4
- Lös Def: Nej

T4 – Helhet – Bois Rond

- Genomförande: Vanlig OL-bana
- Syfte: Försök knäcka tekniska koden för terrängen och hitta flytet i orienteringen.
- Banlängder: 5,2km, 7,1km, 9,1km
- Plastficka: A3
- Lös Def: Ja

T5 – Kurvbild – Bois Rond

- Genomförande: Som vanlig bana
- Syfte: Träna på en ny terrängtyp med fokus och användande av kartans viktigaste information.
- Banlängder: 4,9km, 6,6km, 7,7km
- Plastficka: A4
- Lös Def: Ja

T6 – Medel – Cavernes des Brigandes/Apremont

- Genomförande: Spring som vanlig bana.
- Syfte: Utmana OL-tekniken med lagom fart för att hitta flytet.
- Banlängder: 5,3km med många möjligheter till avkortning.
- Plastficka: A4
- Lös Def: Ja

T7 – Microsprintfest/OL-intervaller - Larchant

- Genomförande: 6st Intervaller. 6 olika startpunkter och mål. Vi sprider ut oss och startar med 1 minuts mellanrum individuellt. Eller i grupper om max 4 personer med 30 sec startmellanrum.
- Syfte: Intensiv teknisk orientering i Hög fart. Hitta snabbaste löpvägen. Riktning avgörande i alla lägen. Hög kartkontakt i hög fart.
- Banlängder: Varje intervall är ca 1km
- Plastficka: A4
- Lös Def: Nej, mittpunkten gäller.

T8 – Riktning – Les Ecouettes

- Genomförande: Vanlig bana. Vissa stigar borttagna. På baksidan finns komplett karta.
- Syfte: Träna riktning med kompass.
- Banlängder: 3,5km, 5,0km, 6,5km

- Plastficka: A4
- Lös Def: Ja

T9 – Kontrollplocksslingor – Les Trois Pignons

- Genomförande: En slinga i taget. Alla slingor startar och slutar på samma ställe. Vi startar på olika slingor med någon minuts mellanrum.
- Syfte: Hitta flytet med fokus på riktning in och ut från kontrollen. Fortsätt att nöta och lära sig tekniken i terrängen.
- Banlängder: 4 slingor á ca 2km.
- Plastficka: A3
- Lös Def: Ja

T10 – ElefantOL(parOL) - Apremont

- **Genomförande:** I par. Växla roller i genomförandet så att båda får träna olika perspektiv.

Alternativ 1: Följ upp varandra och diskutera efteråt. Kanske berätta innan för kompiserna om det är något speciellt just du skulle vilja jobba med och ha feedback på efteråt.

Alternativ 2: SnackOL den som springer framför eller bakom pratar och styr.

- Syfte: Att tillsammans upptäcka apor och elefanter.
- Banlängder: 3,6km, 5,3km, 7,1km
- Plastficka: A4
- Lös Def: Nej

T11 – Medflow+Micro – Le Petit Mont Chauvet S

- Genomförande: Spring som vanlig bana
- Syfte: Hitta flytet.
- Banlängder: 3,5km, 4,4km, 5,3km
- Plastficka: A3
- Lös Def: Ja

T12 – PRIO – Lägerstafett

- Genomförande: Parstafett. Växel med kram. Str 1 och 2 gafflad slinga. Därefter 4 raka slingor, som springs av båda löparna, innan avslutande rak 7:de sträcka. Hög fart.
- Syfte: Kul prestigefull gemensam avslutning.
- Banlängder: Str1 och 2 - 1,9km, str3-6 - ca0,6km, str7 - 1,7km.
- Lös Def: Nej