

HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Teknisk træning 2012

Vi vil i år forsøge at ændre på konceptet således, at træningerne bliver fordelt over året – hvor det tidligere har ligget i årets første (og kolde) periode. Udover det generelle tekniske moment vil udvalgte træninger også have specielt fokus mod nogle af de store løb i sæsonen.

Træningsoplægget vil have fokus på fart – det har flere formål; tilvænnning til at løbe i terræn med høj hastighed, udfordring af o-rytme, bevidsthed om tilpasning af teknikken, når hastigheden er høj.

Ved at udvælge de kritiske punkter på orienteringsbanen og delstrækkene, kan hastigheden tilpasses til orienteringsmomenterne – derfor er det vigtigt at have forberedt strækket, inden man starter på det!

Træningerne er fordelt på forskellige terræn-typer, med hver sin karakter og dermed mulighed for at træne forskellige elementer.

Dato	Skov	Mødested	Tema	Tov-holder	Oplæg
11. feb	Bygholm	Klubhuset Kl. 11.00	O-intervaller i grupper	Nicolaj	<i>Niklas Ingwersen</i> o-rytme
4. mar	Harrild Hede	Skoven Kl. 9.00	Læringstur Heldags	Hans Jørgen	Kompas/skridt/fin Bom-teknik
24. mar	Bygholm Park / Lovby	<i>Statsskolen?</i>	Sprint		31/3 DM Sprint Helsingør (JFM sprint 16/6)
21. april	Palsgård	<i>Nr.Snede skole?</i>	Ind-/udløb	?	Div.match Viborg
26. maj	Stagsrode	<i>Hornsyld skole?</i>	Mellem-distance	Nicolaj	<i>Landsholds-træner?</i> 25/9 DM Mellem, Nørresø
2.-3. juni	Varde		Lærings-/klubtur	UU	Klit-terræn (DM- lang, Husby)
Juli			Ferie		
21. aug	Lystrup	Klubhuset	Stafet ¹	UU	Midgårdsorm / JFM & DM-stafet
13. sept	Silkeborg Sønderskov (SOK)	<i>HNIE?</i>	Kurve-træning (bakker & vejvalg)	<i>Andreas (Niklas)?</i>	15/9 DM Stafet Linå (Ørnbjerg, Rebild)
Okt – uge 42	Norge/ Sverige		Klub/lærings-tur	UU	Nordisk terræn, forenkling
Novem ber	Palsgård		Stræk-planlægning – kort/lang	?	
Decem ber	<i>Barrit?</i>		Nat, O-metode, Rød/gul/grøn	?	

¹ Efter-ferie-intervaller – op i fart efter sommerferien. Træning af skifte, kontrol af kort mm.

Alle, der har mod på at gennemføre træningsoplægget på en svær bane er velkommen. Der vil være to længder ca. 7 km og ca. 4,5 km. Der er altid mulighed for at forkorte, hvis man synes, banen er for lang – træningsmomentet er det vigtigste, ikke banelængden.

Det skal tilstræbes at vælge bane-længde, som man kan løbe i højt (konkurrence) tempo. Løbstiden skal være omkring 1 time og ikke længere end 1½-time – dels af hensyn til koncentration og fokus på trænings-momentet samt dels af hensyn til postindsamlerne.

Vel mødt – til tiden, omklædt og klar til nye input 😊

Venlig hilsen
Træningsudvalget