

PM Momentbana Fartanpassning Enebyberg

- Samling:** Enebybers IP kl. 16.55 (vi börjar och avslutar med teori och återkoppling kring gårdagens och dagens träning. Eventuellt kommer lättare mat finnas efteråt)
- Karta:** Enebyberg **1:10000 4m ekvidistans**
- Terräng:** Svag till måttlig kupering. Mycket stig.
- Kontroller:** Skärmar
- Bana:** ca 7km som längst. Bestående av 4 olika övningar för fartanpassning. Flera avkortningsmöjligheter finns.
- Syfte:** Att förbättra taktiska förmågor att anpassa fart efter egna begränsningar/möjligheter.
- Övning:** Fokus på taktik och genomförande. Hur kan jag göra för att öka farten och samtidigt behålla säkerheten i min orientering?
- Liveloxnamn:** Intensivfart
Liveloxlösen: Intensiv12
- Utrustning:** OI-skor, kompass, klocka, vattenflaska, stuklinda, A4 plastficka!
- Dusch/ombyte:** I ett omklädningsrum. Medtag ombyte.

Lycka till!

/Jacob