

## O-teknisk trening/ oppfølging 2017

Versjon 24.04

### Målgruppe: 13 år +

Om du ønsker å bedre ferdighetene i skogen trenger du målrettet øving på ulike momenter/ og i ulike terrengetyper. Se MER side 2

For de eldste ungdommene 15+ vises til Steves rammeprogram for fysisk trening og periodisering fram mot O-festivalen (se side 2 :-):

Dato	Dag	Tid:	Oppmøtested	Kart	Oppllegg	Ansvar	Kommentarer fra Marit	Voksenressurser/ skygge
27.apr	Torsdag	18.30	Saltstraumen kirke	Saltstraumen	Løype med fokus kompass/siste sikre	Anders	Amunds oppllegg kan brukes for de mest erfarne, må lage noe for ferskere 13-14 åringer.	Per Rekkedal, Marthe, Per har sagt at han stiller så fremt han kan, det samme gjør Elisabet. Flere er velkomne!
04.mai	Torsdag	18.30	P-plassen Rønvikfjellet	Rønvikfjellet	Momentløype ( bl.a korridor og kurve)	Marit	Amunds oppllegg kan brukes for de mest erfarne, må lage noe for ferskere 13-14 åringer.	Lars, Asgeir, Morten
11.mai	Torsdag	18.30	P-plass Arlia	Frosktjern		Marthe		Per Rekkedal, Elisabet, Morten
18.mai	Torsdag	18.30	Bueskyttebanen	Arlia	O-intervaller	Arild		Eirill, Arild
25.mai	Torsdag	18.30	Grønnåsen skole	Grønnåsen	Sprint intervaller	Amund/ Elisabet	Legger denne denne torsdag, da jeg mener det blir for kloss opp i sprint NM å ha to dager før. Kan bruke oppllegg som Amund har ferdig, kan kanskje lage en litt enklere versjon for 13-14 åringene ved å fjerne noen av de fiktive sperringene	Elisabet Elisabet, Eirill
01.jun	Torsdag	18.30	Lysløypa Hopen	Vatnvatnet	Postplukk for de yngste, variasjon postplukk lengre strekk for de eldste	Marit	Har oppllegg fra 2013. <a href="#">Noen skal til NM sprint/ pinseløp fredag</a>	Elisabet Elisabet, Eirill
08.jun	Torsdag	18.30	Festvåg	Festvåg		Arild		Morten
15.06/ 14.06	Torsdag Onsdag?	18.30	Vatnlia P-plass nede ved veien	Vatnlia	Moment løype (bl.a. korridor og microsprint)	Morten	Amunds oppllegg kan brukes for de mest erfarne, må lage noe for ferskere 13-14 åringer. <a href="#">Tilpass intensitet til at det er NNM Mo i helga</a>	Eirill, Morten
22.jun	Torsdag		Utgår da o-festival med 3 løp følger denne helgen					
<b>Aktiv sommerferie avtal felles treninger med hverandre</b>								
10.aug	Torsdag						? O-landsleir er startet.	
17.aug	Torsdag		På høyden før Heggmoen	Ospenesfjellet		Marit		
24.aug	Torsdag		Heggmoen	Heggmoen	Stafett trening, fellesstart med gafling	Anders		
31.aug	Torsdag		Heia	Furumoen	Veivalg	Arild inn i stedet for Eirill?		
07.sep	Torsdag		Tverlandet skole	Tverlandet	Tomannstafett sprint, korte sløyfer	Kenneth	NM uke, kun oppllegg for de yngste	
14.sep	Torsdag		P-plass Rønvikfjellet	Keiservarden		Morten		
21.sep	Torsdag						22.-24.,. NC oidol, NM junior stafett. Skal vi kutte ?	

Oppfordrer til kreativitet hos ansvarlig

## FYSISK TRENING - RAMMEPROGRAM

Viktig å variere intensitet og mengde mellom de ulike ukene. (Må ikke være i rekkefølgen LETT, MIDDELS, TUNG), men mengde- og intensitetsvariasjon er VIKTIG! Den enkelte tilpasser sitt opplegg til treninger på skolen, skolearbeid, tentamen/ eksamen, løpshelger og annet. Husk hviledager etter tøffe løpshelger. Tenk totalbelastning!

**Overordnet pr. uke 5 økter: 3 intensive økter pr. uke, 1 rolig tur og 1 styrkeøkt.**

Økt 1. Intensiv økt blir tirsdags O-løp, som ofte er i I3-4. Obs: ha en eller to klare arbeidsoppgaver på hvert tirsdagsløp.

Økt 2. Intensiv økt - kan være torsdagstreningene. Om denne treningen ikke blir intervall/ høy intensitet, så legg inn intervall 2-8 min. drag annen dag.

Økt 3. Intensive økt blir spenst/hurtighet. Spensthopp i motbakke og/eller spurter. Avslutt med 20-30 min. rolig løping.

Økt 4. Langtur Intensitet 1-2 i 2-3 timer på sti eller i terreng. Legg gjerne inn O-økter i nedoverbakker.

Økt 5. Styrke, både basis og for beina.

Om du trener mer, så må det bli rolig og varierende trening, f.eks. Sykkel, fjelltur, rulleski eller hva som helst. Og som sagt: Viktig å tilpasse intensitet like før og rett i etterkant av helger med 2-3 løp. Med samlinger og helger med flere løp vil vi få variasjon i belastning/mengde mellom ukene.

## O-teknisk oppfølging 13-19:

Det opprettes ei lukket Facebook-gruppe "**B&OI o-teknisk trening**" til meldinger som gjelder torsdagstreningene. Vi forutsetter at løpere og foreldre følger denne "gruppa"! De o-tekniske treningene tilpasses dem som møter. Dette gjelder både opplegg og antall kart!

**Regler for FB-gruppa: VIKTIG!** av hensyn til tilpasning av opplegg/ antall kart/ kjøring etc.

- Åpen for alle som vil bli medlem! (TIL-medlemmer også selvsagt!)

- Ansvarlig for treninga, legger ut info om opplegget 1-2 dager før økta

- De som ønsker å delta legger igjen beskjed - som eget innlegg både om **de kommer/ ikke kommer**, så tidlig som mulig!

-Samkjøring avtales via gruppa!

- Samarbeid/ samsnakk gjerne dere i mellom om treninger i helger - langtur m/ o-teknikk etc. Bruk Facebook, så kanskje andre vil bli med også :-)

**Bruk mulighetene til å få sprek/ kompetent skygge på trening eller til å diskutere o-teknikk med de erfarne.** Arild drøfter gjerne med dere! Det gjør også andre garva voksne Marit, Anders, Eirill, Morten... ARILD sier: "Jeg kan godt være samtalepartner og drive med litt 1:1-oppfølging i skogen for ungdommer i alle aldre hvis de selv er interessert i det. Forutsetter da at de behersker C-nivå og kan orientere noe utenom ledelinjer.

1:1-oppfølging er relevant og for noen veldig nyttig når en skal forbedre den o-tekniske utførelsen og få flyt i orienteringen. Mange mangler akkurat det."