

Rekommendation för träningar

Utfärdade av Tränings- och tävlingskommittén, Högåkers OK

Allmänt

Tränings och tävlingskommittén planerar träningstävlingar och delar ut ansvar för dessa. Kan du inte ta på dig en träning byt med, eller ordna, en annan ansvarig för träningstävlingen. Går inte detta meddela träningskommittén.

Annonsera träningen på vår hemsida och via e-post utskick. Dessutom rekommenderas att annonsera via VK och VF under klubbar.

Start och kartavgift tas ut enligt styrelsens beslutade nivå.

Saft och enkel kaka serveras efter träningen.

Träningstävling

Använd tillräckligt bra karta och terräng. Digitala kartor kan laddas ner från [OMAPS](#) med hjälp av föreningens kartadministratör. Använd helst ett banläggningsprogram där koddefinitioner också kan skrivas ut (ex. OCAD ban, föreningen bör ha licenser).

Följande banor skall erbjudas:

Längd (km)	Svårighetsgrad (SOFTs norm)
5	Svart
3	Violett
2	Orange
1	Vit (snitsling vid behov)

För förklaring av svårighetsgrader lägre än svart se Svenska Orienteringsförbundets hemsida ([SOFT klasser och banlängder](#)). Vit bana kan också göras i form av "återvänds-OL" eller "stjärn-OL" om bra ledstänger för rundbanor saknas. Skaffa gärna Banläggarboken från SOFTS förlag för mer information.

Tidtagning genomförs.

Elektronisk stämpling används helst (ladda batteriet natten före och kontrollera funktionen hos avläsare och skrivare, knappbatteri i avläsaren bör bytas inför varje säsong).

Resultatredovisning görs till HOKs hemsida och större dagstidning.

Orienteringsteknikträningar

Banlängd och svårighetsgrad anpassas till nivåerna under "Träningsstävling". Alla bör klara träningen inom 2 timmar. Tidtagning skall normalt inte förekomma.

Hitta gärna på bra och roliga kartmoment själv.

Gör gärna moment där medlemmar arbetar gruppvis.

Ta hjälp av en träningshandbok för ytterligare inspiration.

Gå gärna någon tränarkurs i SOFTs regi.

Se SOFTs hemsida (<http://www.orientering.se/>).

Löpträning

Gör en plan för träningen

Ta dig tid för träningskvällen!

Värm upp ordentligt och gymnastisera

Träna främst i terräng när möjligt

Använd gärna karta på träningarna

Variera med backträning (85-100 % max. puls), intervaller (aktivitet (85-100 % maxpuls/aktiv vila (60-70 % max. puls); 70 s/20s, 1 min./30s/2 min./30s/3 min./2 min., 4 min./4 min., etc.), tempopass (2-4 km, 75-95 % max. puls)), stegringslöpning och distansträning (60-74 % max. puls)

Håll ihop medlemmar med olika kondition så gott som möjligt eller skapa grupper jämnstarka deltagare. Klubbträningar skall vara sociala!

Varva ner och strecha efter passen

Gemensam omklädning, dusch och bastu förhöjer det sociala värdet av träningen. För att inte tala om fika.

Lycka till !

Tränaren