



HUR BLI EN BÄTTRE ORIENTERARE?



Foot O



MB O



Ski O



Trial O

FYSISK TRÄNING



- Spring mycket i skogen – det är ju där vi tävlar
- Glöm inte den viktiga styrketräningen
- Träna både distans och intervall - både i grupp och ensam
- Använd gärna pulsmätare för att optimera din träning
- För träningsdagbok – då lär du dig när du måste vila
- Med mera alternativ träning kan du öka träningsmängden
- Löpträna med klubben på torsdagar vid simhallen 18.00

TEKNIKTRÄNING

- Träna ofta med karta – med eller utan bana
- Tävla mycket, och i olika terrängtyper
- Använd träningsdagbok för både träning och tävling
- Använd GPS-uppföljning och pulsmätning
- Analysera resultat för att lära dina styrkor och svagheter
- Utvärdera resultat även efter kost- och sömnvanor
- Lär av bra lopp och misstag – både egna och andras
- Anpassa träning efter analysresultat – sätt upp nya mål
- Planera träning med hänsyn till viktiga tävlingar
- Jobba gärna med banläggning – då undviker du banläggarfällor
- Läs ofta kartor med banor och vägval utritade



HEMSIDOR

- <http://www.orientering.se/Tavlande/Ovrigtavlingsinformation/Traningsdagbok>
- www.worldofo.com
- <http://kartor.evok.se/users.php>
- <http://www.orientering.se/Tavlande/Ovrigtavlingsinformation/Traningstips>