

# Spesialtrening for sprintorientering

## Fysiske krav, sprint:

Utholdenhet

Styrke

Spenn

Akselerasjon / retardasjon

Løpshastighet og løpsøkonomi

## Forslag til løpetreningsøkt for sprint

Oppbygging / varighet:

a) Halvlange intervaller (3-6 x 1-4 min) med lange pauser (2-5 min)

Eksempler:

3 \* 3-4 min, pause 4 min;

1 + 2 + 3 + 4 + 2 + 4 min, pauser: 1,5 - 2 - 3 - 3 - 2

b) Kort distanse (8-12 min)

Intensitet: Maksimal eller nær maksimal 90-100%

Omgivelser: Terreng (hovedsaklig fast underlag) med flere elementer, som bygninger, trapper, bakker.

Utnyttelse av terrenget: Rundløype på i underkant av én kilometer der en ønsker å ha følgende innslag:

- 1) Svinger, 90 grader - mange
- 2) Svinger, 180 grader / vendinger, 180 grader - noen
- 3) Bratte oppoverbakker, helst med trapper, gjerne med svinger
- 4) Bratte nedoverbakker, helst med trapper, gjerne med svinger
- 5) Korte (60 m) og lengre (ca. 200 m) rettstrekning, flatt

Viktig at det ikke er for glatt når en skal kjøre denne økta.