TRÄNINGSPROGRAM VÅREN 2018

Strängnäs-Malmby OL

	V	D	Datum	Träning/tävling	Karta1	Karta2	Orienteringsträning Stigen	Orienteringsträning Grön	Orienteringsträning Vit	Orienteringsträning Gul	Orienteringsträning Orange	Orienteringsträning Violett/Svart	Ansvarig för utsättning mm	SI	Live-lox
		to	05-apr	Orienteringsträning (Påsklov)	Vasavallen, Grön, Vit	Stadsskogen	-	Vikning av kartan, tumgrepp Passa kartan-övning	Kompassövning, passa kartan-Klar	Gena mellan ledstänger Kompassgång	Förstå höjdkurvor	Framförhållning, lyfta blicken Microvägval	Thomas P		Gul, Orange, Violett/Svart
Syfte								Lära sig vika kartan efter sträckan och hålla tummen där man befinner sig. För att lättare hålla reda på var man befinner sig.	Lära sig passa kartan, med hjälp av kompassen	Lära sig gena, hålla riktningen	Lära sig hur en höjdkurva ser ut i terrängen	Lära sig titta långt fram och styra mot tydliga föremål			
	15	må	09-apr	Löpträning, Invigning elljusspåret Tosterön?											
		to	12-apr	Orienteringsträning, upptakt	Tingstuhöjden		Eget	-	Ledstångsbyte, stigval Passakartan-övning	Vägval	Vägval	Vägval	Olle ut Dag in	Grön, Vit	Alla
Syfte									Lära sig se vilken stig man ska ta i ett område med många stigförgreningar. Passa kartan.	Testa vilken typ av vägval som passar bäst för just sig själv	Testa vilken typ av vägval som passar bäst för just sig själv	Testa vilken typ av vägval som passar bäst för just sig själv			
	16	må	16-apr	Löpträning med karta											
		to	19-apr	Orienteringsträning	Tosterö		Eget	Ledstångsbyte	Kontroller bredvid ledstång.	Grovorientera mellan ledstänger	Förenkla,förstora, förlänga	Förenkla, kartminne	Jan-Erik	Grön, Vit	Alla
Syfte									Lära sig se och ta kontroller bredvid ledstång	Lära sig gena, hålla riktningen	Lära sig förstora, förlänga kontrollerna	Lära sig generalisera kartbilden och komma ihåg viktiga detaljer, göra orienteringen snabbare			
	17	må	23-apr	Löpträning med karta											
		to	26-apr	Orienteringsträning	Stadsskogen		Eget	-	Mindre tydliga ledstänger. Följa John. Passa kartan-övning	Hållpunkter	Hållpunkter	Hållpunkter	Karin ut Åke in	Grön, Vit	Alla
Syfte									Lära sig se och följa mindre tydliga ledstänger	Lära sig använda hållpunkter för göra orienteringen säkrare	Lära sig använda hållpunkter för göra orienteringen säkrare	Lära sig använda hållpunkter för göra orienteringen säkrare			
		to	03-maj	Ungdomscup SNO				Ungdomscup SNO	Ungdomscup SNO	Ungdomscup SNO	Ungdomscup SNO	Ungdomscup SNO			
	19	må	07-maj	Sprintträning, Mälarlunden/Thomashallen											
		to	17-maj	Orienteringsträning	Grundbro		Eget	-	Ledstångsbyte, kontroll bredvid ledstång	Fin-OL	Fin-OL	Fin-OL	Magnus S	Grön, Vit	Alla
Syfte									Lära sig byta ledstång och ta kontroller bredvid ledstång	Lära sig läsa på mindre detaljer, hålla riktningen, anpassa farten efter svårigheten.	Lära sig läsa på små detaljer, hålla riktningen, anpassa farten efter svårigheten.	Lära sig läsa på små detaljer, hålla riktningen, anpassa farten efter svårigheten.			
	21	må	21-maj	Träning på Sprintbanorna											
		to	24-maj	Orienteringsträning, 25-mannaträning	Tosterö		Eget	Gåsen	Gåsen-Klar	Gåsen	Gåsen	Gåsen	Sten	Grön, Vit	Alla
	22	må	28-maj	Löpträning, skogsintervaller											
		to	31-maj	Orienteringsträning	Noaks skepp		Eget	Hålla riktning	Hålla riktning-Klar	Hålla riktning	Hålla riktning	Hålla riktning	Sten	Grön, Vit	Alla
Syfte								Lära sig hålla riktning genom att passa kartan och gärna även med kompass	Lära sig hålla riktning genom att passa kartan och mha kompass	Lära sig hålla riktning genom att passa kartan och mha kompass	Lära sig hålla riktning genom att passa kartan och mha kompass, samt bedöma avstånd.	Lära sig hålla riktning genom att passa kartan och mha kompass, samt bedöma avstånd.			
	23	må	04-jun	Löpträning, styrkebana											
		to	07-jun	Orienteringsträning, sista för våren	Stadsskogen/ Tingstuhöjden		Eget	Bana	Bana Passa kartan-övning Klar	Tennis-OL	Tennis-OL	Tennis-OL	Thomas P	Grön, Vit	Alla
Syfte								Träna på de moment vi lärt oss under våren	Träna på de moment vi lärt oss under våren	Få upp farten i orienteringen och löpning i skog, man mot man-löpning.	Få upp farten i orienteringen och löpning i skog, man mot man-löpning.	Få upp farten i orienteringen och löpning i skog, man mot man-löpning.			
	24	må	11-jun	Löpträning, Utvärdering											
		to	14-jun	Mossfotboll											
	25	må	18-jun	SOL-skola											
		ti	19-jun	SOL-skola/ Melkers minne, SNO											
		on	20-jun	SOL-skola											