

Träningar

Träningar vintern 2012
Stigmännens Karlshamns OK

SÖNDAGAR

Xtrail, Öppet hus och orientering.

På söndagar har vi två olika typer av träningar som alternerar, dels orienteringsteknik, dels Öppet hus i Solvik.

Orienteringsteknikträning

Varierande samlingsplatser runtom Karlshamn, fokus ligger på att träna orienteringsteknik.

Öppet hus i Solvik

Här vänder vi oss till alla i klubben. Det går att träna en lång runda, en kort runda, ta en promenad, jobba med vårt klubbmaterial eller bara komma ner och fika.

Vi satsar på en ny träningsform - Xtrail running. Här vänder vi oss till orienterare och löpare som vill ge träningen en extra dimension - lämna vägen och utmana naturen.

På svenska skulle vi kunna kalla träningen för löpning i obanad skogsterräng, på stigar och vägar där du tar dig fram med hjälp av en karta.

Nya rundor varje gång, du får en karta där rundan är utritad och det är enkelt att hitta. Vi springer mellan 5 och 15 km.

Vi startar gemensamt, i olika grupper beroende på tempo, och sedan springer du i ditt eget tempo och viker av när du själv vill.

För de som vill springa mer än en timme går starten kl 09:30 och för övriga kl 10. Vill du springa själv startar du när du vill. Vi fikar gemensamt efteråt kl 11:15. Det finns möjlighet att duscha och byta om i Solvik.

Så här är det tänkt när det är Öppet hus i Solvik

- Xtrail running, Veckans långpass - en ny utmaning varje gång
- Spring eller gå en egen runda, på slingan eller på våra löpspår
- Gör en insats med klubbens material och förråd

Gemensam fika efteråt som klubben bjuder på (soppa, smörgås, pålägg m m)

PROGRAM SÖNDAGAR

8 jan	Öppet hus Solvik
15 jan	Orienteringsteknik
22 jan	Öppet hus Solvik
29 jan	Öppet hus Solvik
5 feb	Orienteringsteknik
10-12 feb	Furubodaläger
19 feb	Öppet hus Solvik
26 feb	Orienteringsteknik
4 mar	Orienteringstävling Åhus
13 mar	Öppet hus Solvik

MÅLSÄTTNING ÖPPET HUS

Förutom att få bra träningar, utmanande, inspirerande och roliga, vill vi få en mötesplats för hela klubben - för dig som springer orientering, tränar löpning, eller hjälper till på våra arrangemang.

Du springer tillsammans eller själv. På våra Öppet hus-träningar behöver du inte ens träna - du kan komma ner och gå en runda eller jobba med att hålla vårt klubbmaterial i ordning.

Vi fikar tillsammans efteråt - du kan bara komma och fika om du vill.

TISDAGAR

"Tisdagsträning" - tempo/backe

Karlshamns roligaste och mest effektiva konditionsträning

På tisdagar springer vi olika typer av tempo- och backträningar. Det är kvalitetsträning rakt igenom, d v s vi tränar inte hårdast, men smartast.

Träningen är upplagd så att alla kan träna på sin nivå och vi gör det tillsammans. Vi är oftast fler än 50 personer på tisdagar.

Vi vet att den fysiska massan, antalet deltagare, är en viktig framgångsfaktor för att få ut något av träningen. Bara genom att närvara höjer du både din och andras träningsframgång.

TORSDAGAR

Löpträning - distans

Lys upp din träning

På torsdagar springer vi lite längre och i ett lite lugnare tempo, med en och annan tempohöjning inlagd.

Det finns alltid en ansvarig på plats och en färdig runda, som går att korta av till önskad längd. Är vi många med varierande tempo delar vi upp oss i grupper. Vi springer ungefär 60 min.

Varannan vecka springer vi med lampa och då på stigar och vägar som vi annars inte kan springa på under vinterhalvåret. Kom och upptäck den sanna tjustringen med att fullständigt behärska mörkret.

Stigmännens Karlshamns OK

Senaste info om våra träningar hittar du på www.stigmannen.se



Stigmännens Karlshamns OK
www.stigmannen.se