

Läsanvisningar Träff 1

Orienterarens Fysik

Avsnittet handlar om vad som påverkar löpförmågan hos orienterare. Olika begrepp presenteras och förklaras för att öka förståelsen för den komplexa och spännande problematiken runt orienterarens fysik.

Målet är att du efter vår träff om avsnittet ska ha fått ökad förståelse för:

- Det aeroba systemet
 - Syreupptagning
 - Central och lokal aerob kapacitet

- De åtta variablerna i en orienterares löpförmåga
 - Hur man kan träna upp förmågan inom de olika variablerna

- Pulszoner

Börja med att läsa "Helheten" s.31-37

Detta avsnitt ger en bra inledning till de följande tre avsnitten som vi ska diskutera på våra träffar: Orienterarens Fysik, Orienteringsteknik och Mentala färdigheter.

Läs sedan "Orienterarens fysik" s.38-77

På Träff 1 kommer vi sedan att diskutera kring olika frågeställningar i smågrupper. Vissa delar av innehållet är väldigt detaljerat och kommer inte diskuteras på träffen är ändå bra att ha läst igenom.

Exempel på frågor att diskutera i grupper när vi träffas skulle kunna vara:

- Hur tränar vi idag, vad kan förändras?
- Är det någon träningsform som saknas idag?
- Hur tränar man det aeroba systemet