

# TERRÄNGINTERVALLER

**Intervallträning i terrängen för att träna på att kunna hålla ett hög tempo i obanad terräng och i olika typer av terräng.**

## Syfte

Att träna löpning i skog i hög fart samtidigt som träningen blir en form av intervallträning. Träningen kan genomföras både med och utan orienteringsinslag.

## Plats

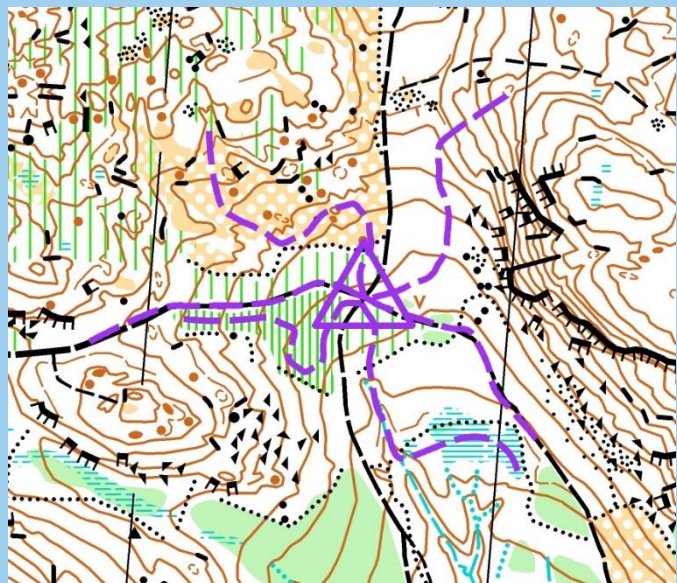
Välj en plats där det i direkt anslutning finns olika typer av terräng. All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare.

## Utrustning

Kartor och plastfickor  
Snitsel och eventuellt kontrollskärmar  
Eventuellt en visselpipa  
Varje deltagare bör ha en klocka för tidtagning

## Förberedelser

Leta upp en lämplig utgångspunkt varifrån man direkt kan nå olika typer av terräng. Det kan vara hygge, sankmark, tät skog, normal skog, stig, uppför, utför och så vidare. Bestäm vilka olika terrängavsnitt som ska användas och lägg ett antal sträckor utifrån utgångspunkten. Vid behov kan sträckorna snitslas. Längden på respektive sträcka anpassas efter hur långa man vill att intervallerna ska vara.



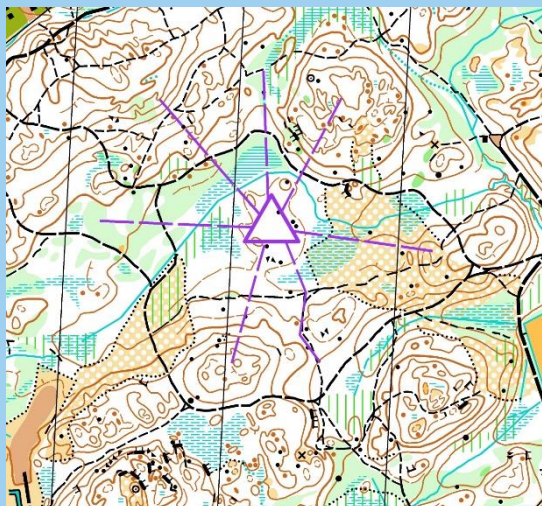
## Genomförande

Deltagarna samlas vid utgångspunkten och de olika sträckorna fördelas mellan deltagarna. Deltagarna start gemensamt och springer i exempelvis 70 sekunder, vilar 20 sekunder och springer sen samma väg tillbaka i 70 sekunder och de bör då vara tillbaka på eller alldeles i närheten av utgångspunkten. Tempot bör vara högt så att man tränar på att springa i hög fart i obanad terräng. Därefter roterar alla deltagare till en ny sträcka och så vidare. Tiden på varje sträcka kan antingen tas av var och en med egen klocka eller av tränare/ledaren som blåser i en visselpipa efter 70 sekunder, 20 sekunder, 70 sekunder och så vidare. Kontrollera att visselpipan hörs längst bort på respektive sträcka.

Övningen kan varieras med olika utgångspunkter vid olika tillfällen för att skapa variation och för att komma åt andra typer av terräng.



Variation genom att söka upp  
annan typ av terräng



De olika sträckorna kan också göras raka  
och deltagarna kan då använda kompass för  
att hålla en så rak riktning som möjligt.

De olika sträckorna kan också avslutas med  
en kontroll. Deltagarna orienterar då till  
respektive kontroll. Vilar en stund vid  
kontrollen och springer sen tillbaka. Vid  
utgångspunkten byter var och till en ny  
kontroll. Vid utgångspunkten finns ett par  
kartor för varje delsträcka. Kontrollerna bör  
vara relativt enkla så risken för bommar blir  
så liten som möjligt.

