



LANDEHOF



OK Landehofs Jul(tränings)kalender 2020

Lucka 10. Korta Reflexen

Korta Reflexbanan

I tisdags fick våra yngsta skidungdomar hjälpa till med dagens lucka. I skogen nedanför Landehofstugan har vi hängt upp reflexband längs stigarna- banan tar 4-5 minuter att springa så förbered dig på många varv. Tycker du att det varit mycket intervaller i de sista luckorna så håller du bara ett lagom lugnt tempo varv-på varv-på varv. Är intervaller det bästa du vet- satsa på det.

Banan börjar med flack utförslöpning längs en bred stig för att sedan bli lite brantare och mer terränglöpning. I botten på banan så kryper du under (eller hoppar över) det stora matarröret för snökanonvattnet från Pluttjärn. Därefter vänder det uppåt, tillbaks mot målet. Se upp så du inte tar fel reflexer, det finns små häftade markeringar på vissa träd som kan ta dig på villovägar- men var inte orolig, det värsta som kan hända är att du får lite mer spring i benen.

Tack till Arvid, Jonathan, Felix, Jonas, Juila, Sture, Loke, Ivar, Arvid för er hjälp med reflexerna. Ivar och Jonathan var snabbast på banan ikväll 3:10 är tiden för dig att slå. Vågar du anta utmaningen?

Tagga din träning på #landehofjul2020

**Bra kämpat - nu är du värd en go dusch
och en lugn stund i soffan.**

God jul önskar OK Landehof Skidor