

## TRÄFF 2 – ORANGE NIVÅ

### BÖRJA MED KURVA

RÄVEN



#### START - SAMLING

Hälsa välkomna och närvarocheck.

**TID:** 5 min

#### 1. CHECK IN

Samling som kombineras med genomgång av träffen.

**TID:** 5 min



#### 2. BACKSTAFETT

Övning för att förstå höjdkurvor och träna backlöpning.

**TID:** 15 min

#### 3. KURVBILDSPROMENAD

Övning för hur "brunbilden" redovisas på kartan.

**TID:** 45 min



#### 4. KNÄKONTROLL

Skadeförebyggande styrkeövningar för knä och bål.

**TID:** 15 min

#### MÅL - CHECK OUT

Återsamling samt summering av dagen.

**TID:** 5 min

