

Våra orienterare i kursen specialidrott A och B tränar läsåret 08/09 på tisdag morgon mellan 7.00-8.00 och tränaren är Lars Söderlund.

Här nedan skriver Lars om sig själv och målsättningen med morgonträningen.

Lars Söderlund Tormestorps IF – orientering
Klubbtränare i Tormestorps IF, tidigare Växjö OK och Hässleholms OK. Juniortränare i Hässleholmskretsen.

Morgonpassen för specialidrott orientering har som mål att ge eleven allsidig styrketräning för mage, armar, rygg och sida enligt modellen för systematisk utveckling av rörlighet, kontroll, balans och styrka (MAQ).

Dessa pass blandas med löpskolning och en del teknikpass inomhus typ kartminnesövningar. Om det går att samordna så att alla elever kan vara med, genomförs kvalitetspass i OL-teknik någon helgdag per termin.