

## Teknik-analyseskema (ny)

<u>Navn:</u>	<u>Dato:</u>	<u>Din løbstid:</u>
<u>Alder:</u>	<u>Træning/Konkurrence:</u>	<u>Hurtigste tid:</u>
<u>Antal år løbet orientering:</u>	<u>Banelængde:</u>	

<u>Opvarmning:</u>	<u>Koncentration/opladning:</u>
<u>Taktik før løbet:</u>	<u>Kommentarer til forberedelser:</u>

Vejledning: (for uddybelse se detaljeret vejledning for udfyldelsen)

- "Løbstid" skal være samlet løbstid.
- Vurdering af "Strækplan/vejvalg", "udløb", "udløbs-/indløbspunkt", "posttagning" og "gennemførelse" vises med: + (perfekt), 0 (nogenlunde), ÷ (dårligt).
- "Stræktype" udfyldes af løberen (under vejledning fra træneren) med kategorierne "fin-o", "grov-o", "vejvalg" og "langstræk".
- I det sidste felt er der plads til kommentarer angående årsag til fejl, hvor stort tidstab var eller andre kommentarer.

Stræk	Stræktid	Løbstid	Strækplan Vejvalg	Udløb	Udløbs-/ Indløbs- punkt	Udløbs-/ Indløbs- punkt	Posttagning	Gennem- førelse	Stræktype	Årsag til fejl/tidstab/kommentarer
s-1										
1-2										
2-3										
3-4										
4-5										
5-6										
6-7										
7-8										
8-9										
9-10										
10-11										
11-12										
12-13										
13-14										
14-15										
15-16										
16-17										
17-18										
18-19										
19-										
+ ialt										
÷ ialt										

<u>Antal + ialt:</u>	stk.	<u>Antal mulige + (5 · antal stræk):</u>	stk.	<u>Antal + i forhold til antal mulige:</u>	%
<u>Antal ÷ ialt:</u>	stk.	<u>Antal mulige ÷ (5 · antal stræk):</u>	stk.	<u>Antal ÷ i forhold til antal mulige:</u>	%
<u>Det bedste ved løbet:</u>					
<u>Erfaringer lært ved dette løb:</u>					