

TIDTAGNING

När du ska träna din häst efter ett bestämt tempo kan det vara bra att använda en klocka. I det här bladet finns det förklaringar och övningar som du kan göra för att lära dig hur du ska klocka din häst under träning eller tävling.

Räkna ut kilometertid på 1000 meter

- Du kör med en hastighet av 15 sekunder per 100 meter. För att veta vad kilometertiden blir multiplicerar vi 15 sekunder med 10.
- 15 sekunder per 100 meter x 10 (1000 meter) = 150 sekunder
- 150 sekunder = 2,30 minuter

SVAR: Om du kör 15 sekunder per 100 meter innebär det att kilometertiden blir 2,30 minuter.

Räkna ut kilometertid

- Du kör 500 meter med en hastighet av 12 sekunder per 100 meter.
- 12 sekunder x 5 (500 meter) = 60 sekunder.
- 500 meter kördes på 60 sekunder. För att veta hur fort det blir på tusen meter multiplicerar vi 60 sekunder med 2.
- 60 x 2 = 120 sekunder
- 120 sekunder = 2 minuter

SVAR: Om du kör 12 sekunder per 100 meter innebär det att kilometertiden blir 2,00 minuter.

Räkna ut sekunder per 100 meter

- Du ska köra ett 2000 meter långt träningsjobb. Tempot du ska hålla är 1,40 minuter per kilometer.
- 1 minut = 60 sekunder
- För att veta hur fort du ska köra varje hundra meter ska 1,40 minuter omvandlas till sekunder.
- 60 sekunder + 40 sekunder = 100 sekunder
- Dividera (dela) sedan 100 sekunder med 10.
- 100 / 10 = 10 sekunder

SVAR: Om du kör 10 sekunder per 100 meter innebär det att kilometertiden blir 1,40 minuter.

På travbanor och de flesta träningsbanor finns det markeringar vid varje 100 meter. De finns till för att underlätta för dig som kusk så att du kan ha kontroll över tempot. På 1000 meter får det plats 10 stolpar.



Övningar

1. Du ska köra intervaller på rakbanan och hästens tränare säger åt dig att köra i 1,40 minuters tempo. Hur fort ska du köra per 100 meter?

SVAR: _____

2. När du kör ett träningsjobb på rakbanan visar tidtagaruret 1 minut vid 500 meters-stolpen. Vilken kilometertid är det du har kört på?

SVAR: _____

3. Du ska köra ett 2000 meter långt träningsjobb med din ponny. Du har bestämt att du ska köra i 3,00 minuters-tempo. Hur fort ska du köra per 100 meter?

SVAR: _____

4. I ett lopp sprang din ponny 2,20 minuter per kilometer. Hur fort blir det per 100 meter?

SVAR: _____

5. På rakbanan sprang din häst 300 meter på 30 sekunder. Vad blir kilometertiden?

SVAR: _____

6. Du kör 8 sekunder per 100 meter. Vad blir kilometertiden?

SVAR: _____

7. Du kör 15 sekunder per 100 meter. Vad blir kilometertiden?

SVAR: _____

8. Du kör 26 sekunder på 200 meter. Vad blir kilometertiden?

SVAR: _____

9. Du ska köra ett 1600 meter långt träningsjobb och tränaren har sagt åt dig att köra i 1,50 minuters-tempo. Hur fort ska du köra per 100 meter?

SVAR: _____

10. Du kör ett intervalljobb där du håller en hastighet på 9 sekunder per 100 meter. Vad blir kilometertiden?

SVAR: _____

Rätt svar: 1: 10 sekunder, 2: 2,00 minuter, 3: 18 sekunder, 4: 14 sekunder, 5: 1,40 minuter per kilometer, 6: 1,20 minuter per kilometer, 7: 2,30 minuter per kilometer, 8: 2,10 minuter per kilometer, 9: 11 sekunder, 10: 1,30 minuter per kilometer.