

Puls & styrke

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#comebackfitness

#COMEBACKFITNESS

Puls & styrke

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

COMEBACK FITNESS #2

For at hjælpe jer godt i gang med træningen har vi udviklet et fire ugers træningsprogram, som kan benyttes kvit og frit. Vi håber, at det kan inspirere jer til at give jeres medlemmer et godt comeback til træningen! De tidligere planer med funktionel træning, yoga og dance er blevet taget rigtig godt imod, og vi håber, at der vil blive trænet løs med de nye træningsplaner også.

I denne omgang tilbyder vi træningsplaner inden for: **Udendørs fitness, Puls og styrke** samt **yoga**, og planerne er til dig, der er instruktør og som ønsker at give dine deltagere nye øvelser og ny energi.

God træning!

Puls & styrke

Udviklet af: Dorte Linneup Petersen

Udgivet af: Bevæg dig for livet – Fitness

Foto: Heidi Randrup Reiche

Layout: DGI Medie & Marketing

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

DGI

INTRODUKTION INDHOLD

Hermed følger inspirationsmateriale til dine Puls og Styrke timer. I materialet beskrives 4 forskellige træningsprogrammer, som varierer både i øvelsesvalg og organisering. Udgangspunktet for materialet er, at det tager afsæt i, at du har taget Puls-Styrke uddannelsen, hvorfor der også indgår eksempler, hvor der henvises til Puls/styrke Instruktørmanualen fra uddannelsen.

Materialet er "Grab'n Go" – lige til at gå til, kvit og frit. Tidsrammen er ca. 60 minutters trænings seancer på alle 4 programmer.

Programmerne er baseret på, at det skal være simpelt og enkelt at gå til, - derfor er der også begrænset brug af redskaber. Alle 4 programmer er sammensat, så der både indgår Cardio-træning og styrke-/udholdenhedsøvelser. De er bygget op så der er en vis progression, således at niveau og intensitet øges fra gang til gang. Jeg vil i øvrigt anbefale at hvert program trænes i 2 uger før der skiftes, dvs. de 4 programmer faktisk strækker sig over 8 uger.

I forhold til uddybende teknik og udførelse, så henvises der til Instruktørmanualen – Puls & Styrke. Er du interesseret i uddannelsen, så find en i Bevæg dig for livet – Fitness' kursuskalender:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/fitness/uddannelse-og-kurser/kursuskalender>

- Udstyrsliste
 - Træningsguide & musikvalg
 - Opvarmningsprogrammer
 - A. En "rytmisk" opvarmning, primært til anvendelse indendørs.
 - B. En opvarmning uden rytmisk/taktmæssig brug af musik, indendørs eller udendørs.
 - 4 forskellige puls-/styrke træningsprogrammer:
 1. Cirkeltræning (8 stationer)
 2. Tabata A (intervaller 20/10 sek.)
 3. Tabata B (intervaller 20/10 sek.)
 4. HIIT og Power træning
- Alle 4 programmer kan med små justeringer sagtens gennemføres udendørs.
- Inspiration - tips & tricks

God fornøjelse med undervisningen

UDSTYRSLISTE

- 2 klude
- 1 bold
- 1 måtte
- 1 kettlebell/vægt
- 1 sjippetov
- 1 stepbænk

TRÆNINGSGUIDE

- vigtigt at huske

- Led- og ryg opvarmning (ryggens 3 planer)
- Brug af store muskelgrupper
- Balance ift. forside/bagside af kroppen
- Brug af niveauer (op/ned, vende rundt, kravle, hoppe osv.)
- Lav variation i træningen (Det er med til at forebygge skader, og det gør også træningen sjovere)
- Vigtigt at forklare øvelserne inden I kaster jer ud i dem. (brug ex. vis-forklar-vis)
- Træning må meget gerne være sjov og motiverende - og selvfølgelig også EFFEKTIV! -ingen gider jo spille tiden på noget der ikke virker;-)

MUSIKVALG

Vælg musik som "matcher" dig og dine deltagere, dvs. musik der motiverer til træning, hvilket selvfølgelig kan være meget individuelt. Men hvis du vælger "glad musik", og måske noget som dine deltagere kan nynne/synges lidt med på, så rammer du bredt og går ikke helt galt i byen. Det er ganske fint at bruge samme musik i en periode, men for motivationens skyld kan det være en god idé også at variere og skifte lidt ud engang imellem.

På den måde imødekommer du også de flestes musiksmag. En god rettesnor er at anvende BPM, der ligger mellem 128-150, og musiktempoet bør så vidt muligt tilpasses dit øvelsesvalg. Musikken i materialet her er forholdsvis "neutralt eller ukendt", hvilket er af hensyn til rettigheder og afgifter, ift. de platforme hvor materialet skal anvendes.

OPVARMNING

Forbered krop og hjerne på aktivitet og undgå skader

Inden selve opvarmningen, som du finder link til herunder, kan det være en god idé at lave lidt led-opvarmning, ex. for skuldre, hånd- og fodled, samt knæled. Lav cirkelbevægelser/rulninger for leddene i begge retninger. Ligeledes vil jeg anbefale at du til sidst i opvarmningen laver en aktivitet som for alvor klargør krop og hjerne til efterfølgende aktivitet. Det kan være et par spurter, en stafet eller lign. Gerne en aktivitet, der også er med til at skabe en god stemning og energi blandt deltagerne.

OPVARMNING A:

(ca. 10 min)

Se video: <https://youtu.be/p7ppTXK4QQ8>

Det er ikke tanken, at du skal lære denne opvarmning udenad, det er blot inspiration og ideer til hvordan en opvarmning kan sættes sammen og den indeholder de væsentligste elementer, som bør indgå i en opvarmning til en puls-/styrke time. Antal af gentagelser kan du skue op og ned på.

OPVARMNING B:

(ca. 10 min)

Se video: <https://youtu.be/aphW53jxDOM>

I denne opvarmning viser jeg nogle forskellige opvarmningsøvelser, som er kombineret med gang og løb. Jeg laver ikke alle gentagelser, men anbefaler 10-12 gentagelser af hver øvelse.

Ex. squat, engle hop, møllesving ned/op, planke walk-out, lunges med løft. Du kan selv tilføje flere eller vælge andre, vær blot opmærksom på at kroppen skal være godt varm inden puls-/styrke seancen, derfor må øvelserne ikke blive for komplicerede, og ej heller for stillestående.



PROGRAM 1 **TABATA A**

Udstyr: 2 klude, 1 stepbænk, 1 måtte pr. deltager.

- Intro + opvarmning. (incl. icebreaker) 10 min.
- Puls & Styrke intervaller - TABATA. 8 sæt à 4 min., i alt 32 min.
- Cool Down. ("løb af"...) 3 min.
- Måtteøvelser (mave-/ryg øvelser) 6 min.
- Udstrækning 5 min.

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B.

ca. 10 minutters varighed incl. kort intro til timen.

2. TABATA intervaller

8 sæt à 4 min, med 20 sek. arbejde og 10 sek. pause.

32 min. træningstid



PROGRAM 1 TABATA A (FORTSAT)

20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 runder. 1 sæt = 4 min

SÆT NR.	1	2	3	4
Øvelse 1 Styrke	2 klude. Ned i planke, slide knæ mod bryst, tilbage igen, op i stående, gentag.	1 klud. Sidelunges. Ned i knæ, slide det ene ben ud til siden og tilbage. Skift ben i 2. runde.	2 klude. Planke, slide skiftevis det ene og det andet ben ud til siden.	1 klud. Back lunge. Slide det ene ben bagud og hjem igen. Skub arme fremad. Skift ben i 2. runde
Øvelse 2 Puls	2 klude. Skiløb Klude kan undlades.	2 klude. Mountain Climber. Klude kan undlades	Ingen klude. Hop til siden med afsæt, ned i knæ, sæt af.	2 klude. Speed twist på stedet eller drej rundt, - begge veje.

SÆT NR.	5	6	7	8
Øvelse 1 Styrke	Stepbænk. Diagonal løft fra enden af steppen. Skift ben i 2. runde	Stepbænk. Dips på kanten af stepbænk	Stepbænk. Stående på step. Træd tilbage i lunges på det ene ben, løft det frem i et spark. Gentag. Skift ben i 2. runde.	Stepbænk. Squat med den ene fod på step, løft op. Skift ben i 2. runde.
Øvelse 2 Puls	Stepbænk. Løbetrin op på step med benskit hver gang.	Stepbænk. Hop tværs henover step – eksplosivt.	Stepbænk. "mini burpees" på kanten af step. Kan alternativt laves på gulv, - uden stepbænk.	Stepbænk. Power lunges. Stående på tværs på step, støt ned skiftevis til den ene og den anden side, med eksplosivt jump i mellem.

Se øvelserne her:

Sæt 1-4: **1:** <https://youtu.be/CTIyC3Bb9t4>, **2:** <https://youtu.be/NoUzwYPGrQE>

3: <https://youtu.be/PT73KPzsHV4> **4:** <https://youtu.be/e-nqncyKUGs>

Sæt 5-8: **5:** <https://youtu.be/pp842U2ZIYU> **6:** <https://youtu.be/nYTyr8d0tDs>

7: <https://youtu.be/IsKonbr2gCg> **8:** <https://youtu.be/2FWEInBrRCM>

Brug en timer eller download musik hvor intervallerne er markeret, og sættes i gang og stoppes med en klokke eller stemme. Det sidste er at foretrække, så man som instruktør kun skal koncentrere sig om deltagerne, og ikke samtidig styre tidsintervallerne.

PROGRAM 1 **TABATA A** (FORTSAT)

3. Cool Down

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM på ca. 3 minutters varighed. Formålet er at få pulsen ned igen. Ex. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen.

Ca. 3 min. varighed.

4. Træning på måtte

(30/30 sek.) Der arbejdes i 3 minutter med 1 mave- og 1 rygøvelse.

Eksempel 1: Maveøvelse: Søstjerne. Rygøvelse: Sik/sak løft diagonalt. 30 sek. med hver øvelse, hurtig skift til næste øvelse og gentag i 3 min, dvs. hver øvelse 3 gange i alt.

Eksempel 2: Maveøvelse: Rygliggende med benene løftet. Hænder bag nakken. Luk sammen med knæ og albuer. Rygøvelse: Maveliggende sprællemænd. Strakte arme over hovedet. Hold arme og ben et par centimeter over gulvet, og før dem ud til siden og samle ind igen, gentag i roligt tempo.

Her finder du link til mave/rygøvelser:

Mave/ryg 1: <https://youtu.be/VRR0oJXuTtI>,

mave/ryg 2: <https://youtu.be/Hau1iarKXoc>

6 minutters træningstid.

5. Udstrækning

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjer og forside skulder/overarm/bryst.

Ca. 5 minutters varighed. Husk afrunding af timen



PROGRAM 2 CIRKELTRÆNING

Udstyr: Afhængig af valg af øvelser.

- Intro + opvarmning, evt. inkl. icebreaker. 12 min.
- Puls & Styrke intervaller – Cirkeltræning, 8 stationer 45/15 sek. I alt 36 min.
- Cool Down. ("løb af"...) 3 min
- Udstrækning 5 min.

1. Opvarmning

Vælg opvarmning A eller B, tilføj gerne en icebreaker eller lignende aktivitet. Se forslag under "Tips & tricks" s. 17

Ca. 12 minutters varighed, inkl. intro til timen.

2. Cirkeltræning - Puls-/styrke delen:

Der opsættes 8 stationer, som du enten kan opstille i en cirkel eller i 2 rækker. Der udvælges 8 øvelser fra Program 1 eller 3 - TABATA. Du kan også tage øvelser med fra begge. Lad hovedvægten være på styrkeøvelser, og vær obs på variation i øvelsesvalg, så der sikres træning for hele kroppen.

Det er vigtigt med en god instruktion til alle øvelserne, - du kan bruge princippet "vis-forklar-vis", og ellers sørg for at komme rundt blandt deltagerne, så du kan motivere og evt. også korrigere dem i øvelserne.

Det er en god ide at lave en lille planche/seddel ved hver station, som viser øvelsen, - det kan være svært for deltagerne at huske dem alle, når først "musikken spiller".

Ved hver station arbejdes der 45 sek. og derefter 15 sek. pause/skift. Er der øvelser, der ex. kræver et ben-skifte halvvejs, så husk at guide i tid og skift.

Efter 4 stationer, er der 5 minutters fælles puls, ex i midten af lokalet, her samles alle deltagerne. Herefter køres de næste 4 stationer, og igen 5 minutters fælles puls. Det kan enten være den samme puls-sekvens, eller du kan vælge en ny.

Herefter gentages programmet forfra, med de 8 stationer, og der laves igen puls-sekvens efter 4 stationer og igen til sidst efter den 8. station.

PROGRAM 2 CIRKELTRÆNING (FORTSAT)

Eksempler på puls-sekvens i midten, evt. stå i cirkel:

5 min. træningstid af gangen.

5 forskellige øvelser, 30 sek. med hver, gennemføres uden pauser.

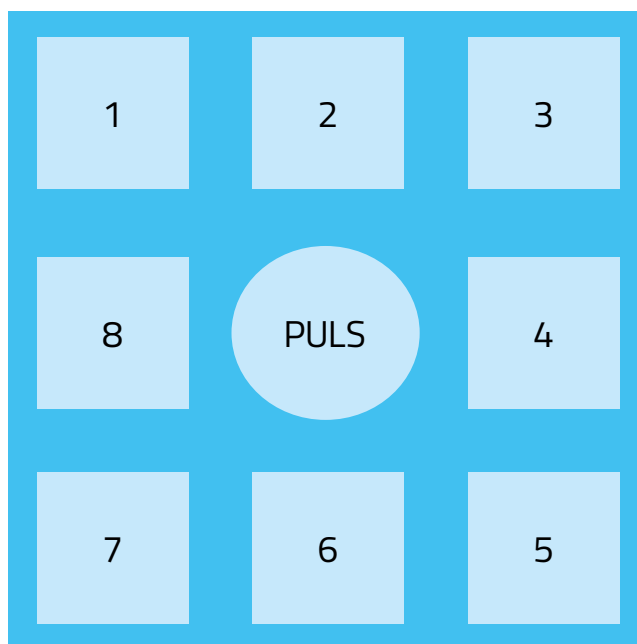
Derefter gentages forfra.

Forslag 1:

- A. Mountain Climber.
- B. Høje knæløft
- C. Jump Squats
- D. Lig på maven, op og stå, ned på ryggen op og stå, gentag...
- E. Hinkeløb/slide fra side til side.

Forslag 2:

- A. Sidehop rundt i cirklen
- B. Sidehop rundt i cirklen modsatte vej
- C. Skiløb på stedet
- D. Løb på stedet med "sjippetov" (små cirkelbevægelser, forestil jer at I har et sjippetov.)
- E. Jump Lunge. (Englehop med større afstand mellem ben)



3. Cool Down

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM. Formålet er at få pulsen ned igen. Ex. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejrtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen.

Ca. 3 minutters varighed.

4. Udstrækning

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjer og forside skulder/overarm/bryst.

Ca. 5 minutters varighed. Husk afrunding af timen

PROGRAM 3 **TABATA B**

Udstyr: 1 bold, 1 sjippetov, 1 håndvægt/kettlebell, (vægt tilpasses den enkelte deltager)

- Intro + opvarmning, tilføj evt. en icebreaker/aktivitet 10 min.
- Puls & Styrke intervaller - TABATA. 8 sæt à 4 min., i alt 32 min.
- Cool Down. ("løb af"...) 3 min
- Måtteøvelser (mave-/ryg øvelser) 6 min.
- Udstrækning 5 min.

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B.

ca. 10 minutters varighed incl. kort intro til timen.

2. TABATA intervaller

8 sæt à 4 min. 20 sek. arbejde og 10 sek pause.

32 min. træningstid



PROGRAM 3 **TABATA B** (FORTSAT)

20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 runder. 1 sæt = 4 min

SÆT NR.	1	2	3	4
Øvelse 1 Styrke	Bold. Lunges front/back, bold under ben.	Bold. Knæløft, rotere bold og arme ind over kroppen.	Bold. Udfald, før bolden ind under ben, løft derefter op i strakt løft. Skift ben i 2. runde.	Bold. Stå i planke. Tag bold i den ene hånd, roter op i strakt, sænk ned og læg bold. Tag bold i modsatte hånd, roter op i strakt.
Øvelse 2 Puls	Bold. Bold krydses ned til mod- satte fod, løft op i strakt, med samlede hænder over hovedet.	Bold. Sidehop, dribble med bold. Skift ben i 2. runde.	Bold. Løbetrin frem, bøj ned og dyp bold til den ene side. Løb tilbage og frem igen, dyp bold ned til modsatte side.	Bold. Løb på stedet, før bold rundt om taljen. Før bolden modsatte vej i 2. runde.

SÆT NR.	5	6	7	8
Øvelse 1 Styrke	Vægt/kettlebell. Kombination Swing og løft	Vægt/kettlebell Squat med løft diagonalt. Vægten holdes tæt ind til kroppen, sænkede skuldre.	Vægt/kettlebell. Et arms Row/Træk. Skift side i 2. runde.	Vægt/kettlebell Sumo twist, roligt tempo.
Øvelse 2 Puls	Sjippetov. Hop i sjippetov i hurtigt tempo.	Sjippetov. Sjippetov placeres på gulv. Lav små hurtige hop over tovet.	Sjippetov. Hinke sjip.	Sjippetov. Løb på stedet. Sving sjippetov fra side til side samtidig.

Se øvelserne her:

Sæt 1-4 **1:** <https://youtu.be/VbxGN3eFZ2A> **2:** <https://youtu.be/PJ0l-alv1GM>

3: <https://youtu.be/tqI8hrxTeOI> **4:** <https://youtu.be/jZpd6GrbI9A>

Sæt 5-8 **5:** <https://youtu.be/eelqxUR04Qk> **6:** https://youtu.be/_zxRUvdep5Y

7: https://youtu.be/_c4Y94Ze_1M **8:** https://youtu.be/E_M11uaSwzU

Brug en timer eller download musik hvor intervallerne er markeret, og sættes i gang og stoppes med en klokke eller stemme. Det sidste er at foretrække, så man som instruktør kun skal koncentrere sig om deltagerne, og ikke samtidig styre tidsintervallerne.

PROGRAM 3 **TABATA B** (FORTSAT)

3. Cool Down

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM. Hold fokus på at få pulsen ned igen. Ex. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejrtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen.

Ca. 3 min. varighed.

4. Træning på måtte

(30/30 sek.) Der arbejdes i 3 minutter med en mave- og en rygøvelse.

Eksempel 1: Maveøvelse: Søstjerne. Rygøvelse: Sik/sak løft diagonalt. 30 sek. med hver øvelse, hurtig skift til næste øvelse og gentag i 3 min, dvs. hver øvelse 3 gange i alt.

Eksempel 2: Maveøvelse: Rygliggende med benene løftet. Hænder bag nakken. Luk sammen med knæ og albuer. Rygøvelse: Maveliggende sprællemænd. Strakte arme over hovedet. Hold arme og ben et par centimeter over gulvet, og før dem ud til siden og samle ind igen, gentag i rolig, kontrolleret tempo.

Her finder du link til mave-rygøvelser:

Mave/ryg 1: <https://youtu.be/VRROoJXuTtI>,

mave/ryg 2: <https://youtu.be/Hau1iarKXoc>

3 eller 6 minutters træningstid, afhængig af om et eller begge eksempler gennemføres.

5. Udstrækning

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjer og forside skulder/overarm/bryst.

Ca. 5 minutters varighed. Husk afrunding af timen

PROGRAM 4 HIIT/POWER TRÆNING

Dette program kræver ingen udstyr, og således også velegnet til udendørs træning

HIIT står for Høj Intensiv Interval Træning. I dette fjerde og sidste træningsprogram indgår en række Power øvelser, dvs. øvelser med høj intensitet, hvor der stræbes mod at nå makspuls i de forskellige trænings seancer. Denne form for træning forudsætter en "fornuftig" grundform og er altså IKKE for begyndere. Der er 3 knapper der kan skrues på, når vi ønsker at øge intensiteten, nemlig *Belastning, *Bevægelseslag (fuld bevægelse) og *Tid/Varighed.

Dette program har hovedvægt på Puls/Cardio træning.

- Intro + opvarmning, samt icebreaker/aktivitet med "puls" 12 min
- AMRAP 5 min
- Interval løb "30-20-10" 5 min
- Pyramide Træning 5 min
- On The Minute 5 min
- AMRAP, gentag 5 min
- Interval løb "30-20-10", gentag 5 min
- On The Minute, gentag 5 min
- Tæring Tons 5 min
- Udstrækning ca. 3 min.

1. Opvarmning

Vælg opvarmning A eller B. Tilføj evt. en stafet eller lignende til opvarmningen, vælg en aktivitet der kan være med til at få pulsen yderligere op, da dette program kræver høj intensitet. Ca. 12 minutters varighed.

2. AMRAP

(As Many Rounds As Possible)

5 min. Træningstid.

- Øvelse 1: Spurt til modsatte ende af lokalet, løb baglæns tilbage. (1-2 gange afhængig af lokales størrelse)
- Øvelse 2: Sit Up 10 gentagelser
- Øvelse 3: Jump Squats 10 gentagelser
- Øvelse 4: Planke Walkout m/ Push Up 5 gentagelser

Sæt evt. deltagerne sammen 2 & 2, så man kan heppe på hinanden undervejs. Man behøver ikke nødvendigvis at følges "synkront" for at være makkerpar, - der kan være stor niveauforskel blandt deltagerne, men man kan sagtens heppe på hinanden alligevel.

PROGRAM 4 HIIT/POWER TRÆNING

(FORTSAT)

3. Interval løb 30-20-10

- 30 sek. løb i middel tempo.
- 20 sek. Sideløb/hop, med 3-4 skridt til hver side, hurtige benskit.
- 10 sek. spurt.

Gentag forfra, i alt 5 omgange uden pause.

5 min. træningstid.

4. Pyramide Træning

(Brug evt. en måtte til rygøvelse.) 5 min. træningstid.

Antal gentagelser: 2-4-6-8-6-4-2. Start med 2 af hver øvelse, derefter 4, derefter 6 osv., op til 10, hvorefter der reduceres i antallet af gentagelser igen. Lad deltagerne køre "pyramiden" igennem, efterfulgt af ca. 45 sek. løb/lunte rundt. Pausetiden afhænger af hvor lang tid man har været om at nå igennem pyramiden. Alle starter fælles igen på 2. og sidste omgang, derefter løb/lunte igen.

- Sprællemænd
- Ryg Extension: Maveliggende løft, med arme strakt frem i forlængelse af kroppen.
- Burpees: Der findes flere varianter af burpees. Det er en god ide at vise 2 forskellige niveauer, så der tages højde for progression/regression.

5. On The Minute

5 min. træningstid.

I denne træningssekvens er det vigtigt at holde fokus på kvaliteten i øvelserne, så tempoet ikke forceres. Når alle 4 øvelser er lavet, er der pause indtil næste minut starter. Pauselængden vil være individuel.

Der trænes 5 omgange.

- Øvelse 1: 10 Walking Lunges
- Øvelse 2: 10 Høje knæløft.
- Øvelse 3: 10 Russian Twist (mave øvelse)
- Øvelse 4: 10 Skiløb

PROGRAM 4 HIIT/POWER TRÆNING

(FORTSAT)

6. AMRAP

Gentag øvelse 2, samme øvelser. – 5 min. træningstid.

7. Intervalløb 30-20-10

Gentag øvelse 3, samme øvelser - 5 min. træningstid.

8. On The Minute

Gentag øvelse 5 – samme øvelser 5 min. træningstid.

9. Terning Tons – "slå din øvelse" 2 & 2 sammen.

Brug en terning og slå på skift. Hvert tal dækker over en bestemt øvelse; 1 er f.eks. burpees, 2 kan være squat osv. Hver enkelt laver den øvelse, de slår.

I kan også benytte fitnesssternen, hvor øvelserne er på terningen. Den kan købes her:

<https://www.dgi.dk/butikken/fitnesssterning>

1

minut planke

2

gange spurt

3

burpees

4

pushups

5

sprællemænd

6

jump squats

Forslag til øvelse:

Man er sammen 2 & 2, og slår på skift med terningen.

På oversigten er der 6 forskellige øvelser, og der er angivet enten antal gentagelser eller tidsinterval. Det tal der slås med terningen angiver den øvelse, der skal laves. Man kan lave en lille konkurrence ud af det – ex. "hvem når først 50 point?", hvor point er lig med det antal øjne der tælles sammen, når man slår med terningen. For at sikre variation, kan man vælge, at hvis man slår den samme øvelse 3 gange i træk, så må man 3. gang vælge en anden øvelse.

10. Udstrækning

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjler og forside skulder/overarm/bryst. Ca. 3 min. varighed. Husk afrunding af timen

TIPS & TRICKS

Icebreakers

Det kan være godt at inddrage nogle icebreakers i forbindelse med træningen. Det bidrager til at skabe en god stemning og en god energi. Det skal være simple aktiviteter som er lette at gå til og som max. varer omkring 5 minutter at gennemføre. Aktiviteterne kan have forskellig karakter, der kan ex. indgå konkurrence elementer, "hvem kommer først", tons/tummel og de kan have mere social ka-

rakter/ samarbejdsøvelser, makkerpar osv. Eksempler kunne være "kryds og bolle stafet", eller "sten-saks-papir".

Se beskrivelser af forskellige aktiviteter her:

<https://www.dgi.dk/loeb/oefvelser/10168> og <https://www.dgi.dk/traenerguiden> (under øvelsesbank)



Borg skala/Intensitetsskala

Brug borgskalaen som målestok for intensitet og indsats. - den er simpel at anvende for deltagerne, og giver en god forståelse for på hvilke intensitets niveauer der arbejdes. Se en anden version her: <https://hjertereforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-og-puls/>

INTENSITETSSKALA

	Følelse	Beskrivelse	Puls	Tid
10	Maksimalt arbejde	- Vejrtrækning er forpustet efter interval - Du har det VARMT, det gør ondt - Du kæmper, som om dit liv afhænger af det	96-100% Mælkesyreproducerende træning	10-90 sekunder til udmattelse
9	Meget hårdt arbejde	- Ekstrem HÅRD træning - Vejrtrækning er ikke rytmisk, ekstremt presset - Samtale i meget korte sætninger, enkle ord - Ekstrem VARM - Ekstrem brændende fornemmelse i musklerne	88-96% Høj intens aerob træning Mælkesyretolerance træning	2-9 minutter til udmattelse
8	Hårdt arbejde	- Vejrtrækning er tung og presset - Samtale kun muligt i korte sætninger, vanskeligt - Meget varm - sveder meget - Betydelig brændende fornemmelse i musklerne	82-88% Intens aerob træning Højt niveau mælkesyregrænse	15-35 minutter til udmattelse
7	Anstrengende arbejde	- Vejrtrækning er hurtig og rytmisk - Begynder at have problemer med lange sætninger - Meget varm - sveder meget - Let brændende fornemmelse i musklerne	76-82% Moderat aerob træning Lavt niveau mælkesyregrænse	35-60 minutter til udmattelse
6	Let anstrengende arbejde	- Vejrtrækning er lidt hurtigere - Kan ikke holde munden lukket - Samtale vil være i korte sætninger - Sveder tydeligt - Ingen brændende fornemmelse i musklerne	70-76% Moderat aerob træning	60-90 minutter til udmattelse
5	Moderat arbejde	- Vejrtrækning er lidt hurtigere - Kan holde munden lukket - Næsten normal samtale - Varm - Ingen brændende fornemmelse i musklerne	60-70% Let aerob træning	1-2 timer til udmattelse
4	Relativt let arbejde	- Opvarmning - Let træning - Let øget vejtrækning - Ingen brændende fornemmelse i musklerne	50-60% Opvarmning	Mange timer til udmattelse
3	Let arbejde	- Opvarmning - Komfortabelt	40-50%	Mange timer til udmattelse
2	Meget let arbejde	Dagligdags fysisk aktivitet	30-40%	Ubegrænset tid til udmattelse
1	Arbejder ikke	- Inaktiv - Hvile	Hvilepuls	Ubegrænset tid til udmattelse

#COMEBACKFITNESS

Puls & styrke

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Musik

Der findes mange forskellige udbydere af træningsmusik, - ingen nævnt ingen glemt. Det letteste er helt klart at downloade musik, som er "klar til brug", dvs. musik der passer i tempo og intervaller, ex til Tabata. Alternativt kan man lave sine egne playlister, ex på Spotify eller Yousee, herved kan du bedre sætte dit eget præg på musikken, - det kræver dog at du har tiden og lysten til at "nørde" med det. Hvis du vælger denne løsning, kan du hente hjælpe til styring af intervaller ved at downloade en "timer", der kan indstilles med de ønskede intervaller og antal gentagelser.

