

Øvelsesmateriale til
indendørs holdtræning
for mænd

MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Kom godt i gang med ...
MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

INDHOLD

Introduktion	3
Materialet indeholder	4
Målgruppen	4
Instruktørrollen	5
Opbygning af time	6
Opvarmning 1: Følg mig	6
Opvarmning 2: Stafet	6
Opvarmning 3: You-go-I-go	7
Selve træningspasset	7
Cirkeltræning/intervaller	7
AMRAP	7
EMOM	8
Tabata	8
Spilbaserede træning	8
Afrunding	8
Inspiration til træningen	9
Basisøvelser	9
Test deltagerne	10
Inspirationsprogrammer	11
Program 1	11
Program 2	12
Program 3	13
Tips & tricks	14



Kom godt i gang med ...
MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

INTRODUKTION

ManPower er et inspirationsmateriale til foreninger, instruktører og andre interesserede, der ønsker at beskæftige sig med holdtræning i fitness for mænd. Materialet indeholder inspiration til øvelser, herunder skalering, timeopbygning og programmer.

Materialet gør det nemt for instruktøren at tilrettelægge træningen, så der kan skabes en sjov, simpel og inspirerende træning for mænd. Derudover er der også inspiration i forhold til markedsføring af holdet og rekruttering af deltagere.

Holdtræning for mænd

Materialet fokuserer på den voksne mand, som måske tidligere har været aktiv og som gerne vil i gang igen. Fysikken er ikke, hvad den har været og turen ned for at binde sko er blevet mere omfattende. Holdtræning er en mulighed for at møde andre mænd i samme livssituation. Den fælles situation og fælles motivation kan danne grobund for et sammenhold, hvor mændene kan være fælles om at motivere og støtte hinanden.

Både som forening og som instruktør kan du være med til at 'så frø', der kan få fællesskabet og hyggen til at spire. Materialet er blot til inspiration, så I bestemmer, hvordan fitness for mænd skal se ud i jeres forening!

Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

MATERIALET INDEHOLDER

Formålet med dette materiale er, at instruktøren for et fitnesshold for mænd, får nogle rammer for, hvordan en undervisningstime i ManPower kan bygges op samt specifik viden om målgruppen.

Du får:

- Viden om målgruppen
- Gode råd til instruktøren
- 4 forskellige opvarmningsaktiviteter
- 6 forskellige træningsaktiviteter
- Øvelseskatalog med tilhørende øvelseskort
- Inspiration til 2 forskellige tests
- 3 inspirationsprogrammer
- Tips & Tricks

MÅLGRUPPEN

Materialet giver jer gode forudsætninger for at arbejde med mænd i alderen 30 år +. Man skal som instruktør være forberedt på, at deltagerne vil have forskellig alder, forskellige fysiske forudsætninger og forskellig størrelse, derfor kan materialet rumme både motionsvante- og uvante, uanset deres forudsætninger.

Dette gøres ved, at materialet har fokus på skalering af øvelser og at øvelserne laves i eget tempo, da det tilgodeser den enkeltes træningsforudsætninger.

Når jeres forening udbyder et hold, kan I overveje om holdet skal være henvendt en specifik målgruppe fx 'mænd over 50 år' eller 'mænd med BMI over 25'. Er I usikre på, hvilken gruppe I ønsker at arbejde med, foreslår vi, at I starter med en bred målgruppe. Målgruppen kan med tiden enten bevares som bred - eller snævres ind i takt med, at deltagerne har tilegnet sig større erfaring og flere er kommet til. Uanset hvilken målgruppe I vælger, vil deltagerne ubevidst spejle sig i hinanden.

At spejle sig kan både have positiv karakter ved at mændene tænker "hvis han kan, så kan jeg også" - eller "det vil jeg også kunne", men samtidigt kan det også have en mere sårbar karakter, hvis man oplever ikke at kunne det samme som de andre.

Af den grund vil gruppen af deltagere, der ligner hinanden, føles mere tryk og sikker at deltage i - netop fordi forskellene på deltagerne er mindre. Dette vil mindske frygten for 'at stikke ud'. Den brede målgruppe, hvor deltagerne er meget forskellige vil kunne noget andet. Når deltagerne spejler sig i hinanden, vil den mest erfarne måske minde sig selv om, hvor langt han er kommet, mens den knap så erfarne kan lade sig inspirere af den erfarnes kunnen.

INSTRUKTØRROLLEN

Engagement og humor er vigtige egenskaber, når man skal have succes som instruktør for et mandehold. Det er vigtigt, at du som instruktør 'går forrest' med et glimt i øjet, og der er plads til sjov i træningen. Din opgave er at motivere deltagerne. Dette kan fx gøres ved, at du selv deltager i øvelserne og/eller hepper på deltagerne, så de motiveres til at yde mest muligt.

Du kan med fordel bruge en uformel og kammeratlig tone, da det kan skabe plads til grin og kammeratskab. Særligt under de første træninger er det en god idé at være omhyggelig med at skabe et inkluderende miljø, hvor der er plads til alle. Dette kan gøres ved, at deltagerne bliver tvunget til at interagere med hinanden. Eksempler på dette ses under afsnittet om lege i opvarmningen. Inddeles deltagerne i mindre grupper, kan du med fordel blande grupperne fra

gang til gang for at ryste deltagerne sammen på kryds og tværs. Det er en god idé at overveje, hvordan du skaber en kultur, hvor der er plads til alle uanset forudsætninger. For at imødekomme deltagerne og give dem den bedste oplevelse, kan undervisningen altid starte ud med de letteste udgaver af øvelserne, hvorefter der kan skaleres op til et sværere niveau. På den måde sikrer du også, at deltagerne ikke starter for hårdt ud og risikerer et nederlag eller en skade. Det vigtigste er at give deltagerne en positiv oplevelse, hvor de lykkes med øvelserne, som de præsenteres for.

I dette skema ses nogle guidelines til, hvordan forskellige målgrupper kan instrueres.

Motionsuvante	Motionsvante	Et mix
▪ Grundig introduktion til øvelserne ▪ Præsenter den letteste udgave af øvelsen først ▪ Fokus på indsats fremfor øvelsesvariant ▪ Gentag gerne øvelsessekvenser fra gang til gang for genkendelighed	▪ Præsenter øvelser og eventuelle progressioner ▪ Større mulighed for at introducere brugen af udstyr og rekvisitter	▪ Skalering: Præsenter gerne flere udgaver af en øvelse. ▪ Differentierede cues ▪ Fokus på diversitet. Det er ikke alle, der skal lave den samme øvelse. Sværhedsgraden af øvelsen afgør ikke, hvor godt man gør det - indsatsen er vigtigst!

OPBYGNING AF TIME

Velkomst og opvarmning

Start træningen med at samle deltagerne og byde velkommen. Gør opmærksom på, at spørgsmål altid er velkomne. Herefter kan du kort præsentere dagens træning uden at give for mange unødvendige informationer, da de formentlig ikke vil kunne huske det senere alligevel. Efterfølgende introduceres dagens opvarmning.

Enhver træning bør indledes med en god og grundig opvarmning. Opvarmningens vigtigste funktion er at gøre kroppen varm i de bevægelser og stillinger, som træningen vil indeholde. Under opvarmningen er der mulighed for at 'bryde isen' mellem deltagerne, hvilket særligt kan være vigtigt til de første træninger. Nedenfor ses eksempler på opvarmninger, som både indeholder klassiske- og legende elementer, hvor deltagerne har mulighed for at interagere med hinanden. Lad velkomst og opvarmning vare cirka 15-20 minutter. Det vigtigste er, at kroppen varmes op og der er smil på læben.

Opvarmning 1: Følg mig

Instruktøren står i front og laver en 'følg mig' opvarmning. Der er fokus på bevægelse af hele kroppen, så flere muskelgrupper aktiveres samtidig. Derved øges pulsen hurtigere. Man kan fx bruge sving, twist, balance, ben-øvelser og core arbejde.

Hver øvelse udføres i cirka 45 sekunder, inden der skiftes til en ny øvelse. Opvarmningen kan også indeholde dynamiske stræk. Se øvelseskataloget for inspiration til øvelser

Bevægelsesmuligheder: Løb, gadedrengehopp, kravle, krabbegang. Bevægelsesstilen kan hele tiden varieres. Vær opmærksom på, at der kan være høj intensitet i denne opvarmningsøvelse, hvis konkurrenceelementet tydeliggøres og de får lov til at løbe/spurte. Det er derfor en god idé at starte med en lavere intensitet fx at bruge nogle af de andre bevægelsesmuligheder.

Politi og røver

Deltagerne stiller sig på to rækker med fronten til hinanden med ca. 1 meters afstand. Der gives instruktion om at løbe på stedet. Instruktøren placerer sig i den ene ende af de to rækker. Den ene række udpeges af instruktøren til at være politi og den anden til at være røvere. Når instruktøren råber "POLITI" er det politi-rækens opgave at fange røveren, der står overfor. Røverne løber i lige retning væk fra politiet. Instruktøren udpeger en linje, hvortil politiet har muligheden for at fange røveren. Hvis røveren når stregen inden, har han vundet. Hvis instruktøren råber "RØVER" er det omvendt, og røverne skal derfor fange politiet. Efter en runde kommer alle tilbage på deres pladser og legen gentages. Efter ca. 5 omgange udvides øvelsen. Her er nogle forslag:

- Alle lukker øjnene, indtil instruktøren har givet en kommando
- Alle vender ryggen mod hinanden
- Alle sidder ned
- Alle ligger på maven
- Alle drejer rundt om sig selv

Opvarmning 2: Stafet

Kryds og bolle

Alt efter holdets størrelse inddeles der i mindre hold (2-4 deltagere). Holdene er nu deltagere i en stafet, som er sat op som et spil kryds og bolle. Opstil en bane, som i den ene ende er start/slut-sted for deltagerne, mens modsatte ende rummer selve spillepladen. Spillet kan dannes af hulapringe, optegnes med malertape eller brug sjippetove som 'streger'.

To hold placeres sammen ved startlinjen, hvor én fra hvert hold skal løbe eller bevæge sig på anden vis, bestemt af instruktøren, mod spillepladen. Hvert hold har 3 brikker (fx kegler eller overtrækstrøjer). På spillepladen placeres eller flyttes en brik. Derefter løber/bevæger de sig tilbage til startlinjen, hvor nye holdkammerater løber mod spilpladen og placerer eller flytter en brik. Når det ene hold har 3 på striben, så har de vundet.

Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Opvarmning 3: You-go-I-go

Deltagerne går sammen to og to. Instruktøren viser fire forskellige øvelser, som deltagerne skal igennem: Eksempelvis squat, walk out plank, sit ups og sprællemæmd. Deltagerne instrueres i hver især at skulle udføre 10 gentagelser af hver øvelse i 3 runder. Når den ene makker laver øvelsen, har den anden pause. Herefter skifter de. Hvert par kører alle 4 øvelser igennem og starter derefter forfra, indtil de har lavet 3 runder.

Husk at alle hold er forskellige, så tilpas intensitet og kompleksitet efter jeres deltagere.



Selve træningspasset

I det følgende beskrives forskellige måder at organisere træningen på. De kan bruges til at opstille en simpel og effektiv træning, der både kan skaleres op og ned efter deltagerens kunnen. Udvælg 1-3 af forslagene herunder og lad dem udgøre træningen. Fra gang til gang kan øvelserne og organiseringen med fordel gå igen, så mændene nemt kan gennemskue træningen og genkende øvelserne. Lad selve træningen vare mellem 30-45 minutter.

Cirkeltræning/intervaller

Udvælg x-antal øvelser og placer øvelsernes rekvisitter eller 'poster' i en cirkel. Deltagerne starter ved hver sin øvelse og arbejder sig nu rundt i cirklen 2-3 gange. Eksempelvis ved 40 sekunders arbejde og 20 sekunders pause/tid til at rykke sig til næste øvelse. Overvej, om der skal være én eller flere deltagere ved hver øvelse. Flere deltagere ved samme øvelse kan skabe indbyrdes konkurrence men også være grund for sammenligning, hvilket kan være nødvendigt. Cirklen kan også laves, hvor deltagerne alle laver samme øvelse samtidigt, på den måde undgår man, at deltagerne skal huske flere øvelser samt benytte det samme udstyr.

AMRAP

Vælg mellem 1-4 øvelser og bestem hvor mange repetitioner deltagerne skal udføre. Deltagerne laver nu så mange runder, de kan nå på x-antal minutter. AMRAP står for 'As Many Rounds (or Reps) As Possible'. Vær opmærksom på ikke at udvælg flere øvelser end deltagerne kan huske.

Det er op til dig som instruktør, om du lader træningen foregå indendørs- eller udendørs. Som regel forudsætter en udendørs-træning, at man bruger færre rekvisitter - hvilket ikke behøver være en begrænsning. Vær gerne kreativ - mange af øvelserne kan laves med alternative rekvisitter (fx sten eller træstub).

Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

EMOM

'Every Minut On the Minut' udføres en serie af en eller flere udvalgte øvelser x-antal gange. Deltagerne har et minut til at udføre øvelserne og holder derefter pause, indtil det næste minut påbegyndes. Tager det deltageren 40 sekunder at udføre øvelserne, kan deltageren holde pause i 20 sekunder inden det næste minut starter. Sigt efter at lave en sekvens af øvelser, der giver udøveren cirka 10-15 sekunders pause.

EMOM kan enten bestå af en sekvens med flere øvelser eller have hvert minut dedikeret til én øvelse ad gangen.

Tabata

En tabata er en sekvens på 4 minutter, som indeholder 8 aktive perioder af 20 sekunder. Mellem de aktive perioder er der 10 sekunders pause. Man kan med fordel gøre brug af musik tiltænkt tabata-træning, hvor der i musikken tælles ned til de aktive perioder. På den måde har du som instruktør tid til at deltage, heppe eller have et øje på deltagernes teknik.

Spilbaserede træninger

Fitness Bingo

Spillet består af en spilleplade med 6x6 felter. På skemaet er listet 6 forskellige øvelser, som hver især passer til én side på en terning. Eks.: Hvis du slår 1, så er det øvelsen squat. Der slås med terningen to gange. Første slag afgør øvelsen, mens slag to afgør antallet af gentagelser, da terningens antal fra første slag ganges med terningens antal for andet slag. Eks: første kast viser 1, hvilket er squat. Andet slag viser tallet 6, derfor skal der laves 1x6 squat, altså 6 i det hele.

Spillet spilles i grupper, hvor man skiftes til at slå med terningen. Man må først slå igen, når alle i gruppen har udført øvelserne. Spillefeltet på pladen streges over, når øvelsen er udført. Hvis holdet rammer det samme spillefelt to gange, så er det en "ommer". Instruktøren vælger om legen er færdig, når de har hele spillepladen fuld, en række eller så mange spillefelter som muligt på en bestemt tid.

Det er vigtigt, at du som instruktør sætter dig godt ind i hver enkelt øvelse, inden du præsenterer dem for dine deltagere. Det er ikke afgørende, om du selv mestrer øvelsen fuldstændigt, men at du er god til at instruere den.

Kortspil

Holdet deles op i 4 hold og placeres i hvert hjørne af salen. I midten af salen ligger et spil kort i en rodet bunke med bagsiden op. På en tavle er de 5 korttyper listet op; hjerter, spar, klør, ruder og joker med tilhørende øvelse. Hjerter kunne fx være Dead bug, så hvis holdet trækker en hjerter 5, så skal alle på holdet lave 5 Dead bug. Jokeren kunne være et pausekort eller et bonuskort, som fx gav 10 burpees. En deltager fra holdet løber ind til midten og henter et kort. Når personen er ved sit hold, så laver de øvelsen i fællesskab. Herefter er der en ny som løber mod midten og henter et kort. Hvis man vil finde en vinder, så kan holdet der har lavet flest øvelser samlet være vinder.

De første 5 træningsaktiviteter tillader deltagerne at arbejde individuelt, mens deltagerne i Fitness Bingo og Kortspil arbejder som et hold. Overvej fordele og ulemper inden du sætter deltagerne i gang. Vælg øvelser direkte fra øvelseskataloget, hvis du vælger lidt fra hver kategori, er du sikker på at deltagerne får arbejdet hele kroppen igennem.

Afrunding

Træningen kan rundes af med udstrækning og evt. "3. halvleg" hvor der enten fokuseres på hygge i omklædningsrummet/cafeteriet eller et spil hockey, floorball, ultimate eller lign.

INSPIRATION TIL TRÆNINGEN

Dette afsnit består af et forslag til basisøvelser, hvor der primært er taget udgangspunkt i egen kropsvægt og kettlebell som redskab. Man kan lave mange forskellige øvelser med kettlebells, og de fås i mange forskellige vægtklasser. Samtidig appellerer en kettlebell mere til mænd end fx en bodybar. Derfor anbefaler vi kettlebells til disse hold.

Derudover finder du også beskrivelser af to forskellige fysiske tests, som du kan vælge at bruge som et måleredskab for deres individuelle udvikling.

Til slut er der tre forskellige inspirationsprogrammer.

Basisøvelser

Det er vigtigt at få trænet hele kroppen igennem til hver træning. Her ses en oversigt over basisøvelserne som materialet tager udgangspunkt i. De sikrer, at du som instruktør kommer hele vejen rundt med dit program. Disse øvelser ses også på de medfølgende øvelseskort, som er gode at bruge i træningen til fx cirkeltræning.

Ben og Baller	Forsiden af overkroppen	Core	Bagsiden af overkroppen	Kondition
▪ Squat ▪ Lunge ▪ Glute bridge ▪ Rumænsk dødløft ▪ Step ups	▪ Push up ▪ Floor press ▪ One arm skulder pres	▪ Single arm row ▪ Partner row ▪ Dips	▪ Walkout ▪ Planke ▪ Dead bug ▪ Supermand ▪ Toe touch	▪ Burpee ▪ Sprællemænd ▪ Kettlebell swings ▪ Skyggeboksning

Se øvelseskataloget med beskrivelser af basisøvelserne samt lettere og sværere udgaver af øvelserne.



Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Test deltagerne

Overvej om dine deltagere vil blive motiverede af en start-slut test. Testen kan fungere som en indikator for deltagernes fysiske udvikling. Testen kan lægges ind i første og sidste træning og eventuelt også halvvejs. Hvis du tror, at ordet 'test' vil skræmme dine deltagere, kan du eventuelt kalde 30-sekunders-testen for intervaller.

Lad start og slut-testen være identiske, så udviklingen er tydelig at se.

30 sekunders-test	Repetitionstest
Udvælg simple øvelser og test, hvor mange gange deltagerne kan lave øvelsen på 30 sekunder. Eksempler: ▪ Squat ned på stol eller bänk ▪ Sit ups ▪ Burpees ▪ Floor press ▪ One arm row	Udvælg 4-5 øvelser og tæl hvor mange gentagelser deltagerne kan lave i streg med korrekt teknik. Eksempler: ▪ Pushups ▪ *Testen passer bedst til en mere øvet gruppe



INSPIRATIONSPROGRAMMER

Alle 3 programmer sigter mod at vare cirka 60 minutter. Det er op til jer i jeres forening at bestemme, hvor lang jeres træning skal være.

Program 1

Opvarmning (15 minutter)

"Følg mig" + lunt: Instruktøren står i midten af salen. Musik afspilles i baggrunden. Deltagerne lunter rundt i salen i 30 sekunders intervaller. I "pauserne" mellem lunte-intervallerne foreviser instruktøren forskellige øvelser, eks; skulderrul, armsving, rotation af overkrop, sidebøjning, walk-out-plank, airsquat, hælsark, høje knæløft, dynamisk stræk af hase, høje benløft – ræk ud efter tå diagonalt.

Skematisk vil det se således ud:

Opvarmning program 1
▪ 30 sek. lunt ▪ Ca. 45 sek. skulderrul ▪ 30 sek. lunt ▪ Ca. 45 sek. armsving ▪ 30 sek. lunt

Træningspasset (cirka 45 minutter)

"Fitness Bingo": Del dem op i hold med cirka 4 på hvert hold. Medbring én terning og én spilleplade til hvert hold. (Brug spillepladen fra materialet)

- 1: Lunge
- 2: Push up
- 3: Dips på skamler/stole
- 4: Burpee
- 5: Supermand
- 6: Toe touch

Som instruktør er det vigtigt, at du holder øje med tiden, så styr tiden ved at lave delmål. Eks. "Vi spiller først efter at få en række fuld". Når det er nået, så kan du, efter hvad tiden tillader, sætte næste delmål, Eks. "Vi spiller efter at få to rækker fulde" eller "hele pladen fuld".

Hvis der er tid til overs:

"Tabata": Gå sammen i par. Den ene i parret placerer hænderne ud for makkeren i makkerens hoftehøjde. Den anden skal lave høje knæløft, hvor målet er at strejfe makkerens hænder. Der er 8 runder af 20 sekunders arbejde og 10 sekunders pause. De skiftes til at lave høje knæløft, så de hver i sær får 4 runder. I denne øvelse er der mulighed for at bruge den sidste energi samtidig med, at man har en makker, der kan motivere og heppe.

INSPIRATIONSPROGRAMMER (Fortsat)

Program 2

Opvarmning (20 minutter)

"You-go-I-go": Gå sammen i par, når makkeren laver øvelser, lunter den anden på stedet.

Øvelser: 10 x supermand, 10 x squat, 10 x hælsark, 10 x skiftevis benløft med klap under ben.

De skal igennem 3 runder hver.

"Politi og røver": Del holdet i to lige store dele. Placer dem på to lange rækker over for hinanden. I de første runder, står de og kigger på deres modstander, når kommandoen lyder. Hold øje med tiden som instruktør og brug evt. nogle af variationerne herunder til de følgende runder.

- 1) Alle lukker øjnene, indtil instruktøren har givet en kommando
- 2) Alle vender ryggen mod hinanden
- 3) Alle sidder ned
- 4) Alle ligger på maven
- 5) Alle drejer rundt om sig selv

Træningspasset (cirka 35 minutter)

"Cirkeltræning": 11 stationer x 3 runder. 45 sekunders arbejde og 15 sekunder til at skifte mellem hver station.

Placer øvelseskort ved hver station, forklar og vis – husk at holde øje med den tekniske udførelse undervejs.

Programmet er tilrettelagt, så der skiftevis vil være en styrke- og pulsovelse.

Program 2

- Squat med kettlebell (Goblet squat)
- Løb (evt. sprint)
- Floor press
- Kettlebell swing
- Planke
- Sprællemænd
- Rumænsk dødløft
- Skyggeboksning + hurtige fødder
- Dips
- Høje knæløft
- Dead bug



INSPIRATIONSPROGRAMMER (Fortsat)

Program 3

Opvarmning (20 minutter)

"Følg mig": Stå i en rundkreds og lav 5 øvelser (skulderrul, rotation af overkrop, rul overkroppen langsomt ned mod tæerne og langsomt tilbage til udgangsposition, løft et ben af gangen og kram knæet, løft benet og lav cirkelbevægelser i hoftelæddet) cirka 30 sekunder ad gangen. Gentag runden af øvelser 2 gange. Øvelsen er af lav intensitet og fokuserer på ledopvarmning.

"Kryds og bolle": Inddel deltagerne i grupper af cirka 3. Placer to grupper ud for hver spilleplade med forskelligfarvede brikker. Deltagerne på holdet skiftes til at bevæge sig op mod spillepladen og lægge en brik. Det hold, der får 3 på stribe først har vundet runden. For at minimere risikoen for skader, vælges andre bevægelser end løb de første 4 runder, så du sikrer, at deltagerne er ordentlig varme inden de arbejder højintens. Du kan vælge at give det tabene hold en "bonus" (fx 20 squat) mellem hver runde.

Runde 1 og 2: Krabbegang

Runde 3 og 4: Sideløb

Runde 4 og 5: Alm. løb

Træningspasset (cirka 35 minutter)

"AMRAP" med kettlebell: Start med at introducere øvelserne og gennemgå det tekniske med deltagerne – lad deltagerne prøve øvelserne inden tiden går i gang. Herefter skal deltagerne individuelt nå så mange runder som muligt af øvelserne på 15 minutter. Notér evt. øvelser og antal gentagelser på en tavle.

10 x Rumænsk dødløft

15 x Kettlebell swing

10 x One arm row (10 x højre + 10 x venstre)

5 x One arm skulder pres (5 x højre + 5 x venstre)

"EMOM": 15 armstrækkere (2 x 1 minut), 10 burpees (2 x 1 minut), 15 supermand (2 x 1 minut), 10 englehop på hvert ben (2 x 1 minut). Hvis deltagerne bliver færdige inden minuttet er gået, så holder de pause resten af minuttet. Justér evt. antallet af gentagelser, da du kender dit eget hold bedst.



Kom godt i gang med ... **MANPOWER**

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TIPS OG TRICKS

Det succesrige forløb er et, hvor deltagerne både kommer og går fra træning med smil på læben og masser af energi. Selvom det primære i forløbet er træningen, så gør plads til sjov og uformel stemning. Hvis der er stemning for det, kan I foreslå deltagerne at mødes uden for den faste træning og gå en tur, cykle eller lave andre aktiviteter. Hvis jeres forening udbyder spinning, yoga, har et fitnesscenter eller lignende, kan I arrangere en prøvetime med dette - som en smagsprøve på andre motionsformer, der potentielt kunne have interesse. Det er lettere at prøve en ukendt motionsform, når man er i et trygt miljø.

Under forløbet har særligt instruktøren mulighed for at påvirke deltageres motivation og sundhedsbillede. På en humoristisk og venskabelig facon kan de sundhedsmæssige fordele ved fysisk aktivitet italesættes. Dette kunne eksempelvis gøres ved, at opfordre mændene til at øge deres mængde af 'ubevidst aktivitet'. Tilføj en ekstra sløjfe på gåturen med hunden eller cykel til købmanden i stedet for at tage bilen.

Erfaring fra andre hold viser, at hvis hyggen ikke faciliteres, så tager mændene bare hjem efter endt træning. Derfor kunne træningen med fordel disponeres, således at der er afsat tid til det sociale og hyggen - enten i hallen eller omklædningsrummet. Denne investering vil forhåbentlig udvikle sig og være med til at give mændene en følelse af at 'høre til' samt give dem lyst til at involvere og forpligte sig til fællesskabet.

Man kan også vælge at strukturere træningen som et boot-camp-forløb med 8-10 træninger, som afsluttes med et event (eksempelvis et mandeløb eller lign.).

Det er vigtigt at pointere, at ikke to hold er ens, hvorfor I bør vælge det i materialet, der passer til jeres gruppe mænd.

Vil du vide mere som instruktør

Vi kan anbefale at tage uddannelsen Funktionel Basis, som er et 6 timers kursus. Dette kursus giver dig en mere dybdegående viden omkring funktionel træning generelt og en detaljeret teknisk gennemgang af de basale funktionelle øvelser. Derudover giver Puls og Styrke-uddannelsen en grundig indføring i og viden om holdtræning, hvor der indgår puls- og styrkeelementer. Du lærer bl.a. om intervaltræning, timeopbygning, cueing, brug af musik og meget mere.

