

GUIDE til Fit2Go

**Kom godt i gang med
funktionel holdtræning**



GymDanmark
gymnastik & fitness

Indhold

Introduktion	3
Hvad er funktionel fitness?	4
Hvorfor vælge Fit2Go i foreningen?	4
Fit2Go som supplement	4
Sådan kommer I godt fra start	5
Udstyr, indhold og opbygning	6
Opbygning af træningsprogram	8
Workoutformater	9
Skalering og progression	10
Hvor skal træningen foregå?	11
Hvem er målgruppen?	11
Tips og inspiration til instruktører	12
Pædagogiske overvejelser	13
Fit2Go – 12 ugers træningsplan	15
Fit2Go – Kom hurtigt i gang	17
Rekruttering og kommunikation	17
Få hjælp til at starte op	18
Tag et Fit2Go kursus	19

Fit2Go er udviklet af GymDanmark.

Fotos og videoer: Sjørt A/S

Grafik & tryk: Bording Danmark

Introduktion

Fit2Go er et fleksibelt træningstilbud med fokus på funktionel fitness og fællesskab. Det er udviklet til foreninger, der ønsker at tilbyde sjov, effektiv og fællesskabsbaseret træning til nye og eksisterende medlemmer.

Fit2Go egner sig både som et selvstændigt holdkoncept – f.eks. til forældre, der venter mens børnene træner – eller som et supplement til andre idrætter i foreningen.

Denne guide giver jer alt, I skal bruge for at komme i gang med jeres eget Fit2Go-hold – uanset om det er første gang, I tilbyder funktionel træning, eller I allerede har erfaring.

Med Fit2Go, får I adgang til en pakke med alt, hvad I skal bruge for at komme godt i gang:

- Guide til Fit2Go – en trin-for-trin vejledning til, hvordan I planlægger og gennemfører et Fit2Go-hold
- 12 ugers træningsplan – 12 programmer med mulighed for tilpasning
- Udstyrspakke – anbefalinger til basisudstyr og evt. yderligere udstyr
- Inspirationsliste med øvelser – beskrivelse af øvrige øvelser der kan benyttes



Hvad er funktionel fitness?

Funktionel fitness er en alsidig træningsform, der tager udgangspunkt i kroppens naturlige bevægelser – som at løfte, bære, trække og presse. Det er bevægelser, vi bruger til hverdag, og derfor kan træningen ruste os til hverdagens udfordringer.

Træningen styrker hele kroppen og forbedrer både kondition, styrke og koordination. Øvelserne er ofte sammensatte og aktiverer flere

muskelgrupper samtidigt, hvilket giver et effektivt og balanceret træningsudbytte.

Funktionel fitness henter inspiration fra bl.a. vægtløftning, gymnastik, løb, HIIT og cirkeltræning. Det særlige ved Fit2Go er, at konceptet er målrettet foreninger: Det er let at gå til, kræver minimalt udstyr – og kan tilpasses deltagere på tværs af alder, erfaring og fysisk form.

Hvorfor vælge Fit2Go i foreningen?



Fit2Go appellerer til alle uanset alder, træningserfaring eller fysisk form.

Fit2Go fungerer rigtig godt som et selvstændigt holdtilbud, et fleksibelt drop-in-hold eller som supplement til eksisterende idrætsgrene – fx til forældre, der venter på børnene, eller unge, der gerne vil styrke kroppen og dermed øge muligheden for at blive endnu bedre til deres idræt og samtidig forebygge skader.

Træningen kræver kun simpelt udstyr, som er let at håndtere og transportere, hvilket gør det nemt at komme i gang – både indendørs og udendørs. Fit2Go er udviklet, så det kan skaleres og justeres efter deltagergruppen – fra nybegyndere til øvede motionister.

Fit2Go som supplement

Fit2Go fungerer både som en selvstændig træningsaktivitet og som supplement til andre idrætsgrene.

For hold i f.eks. fodbold, håndbold, gymnastik eller svømning kan Fit2Go bidrage med målrettet styrketræning, som forebygger skader og forbedrer præstationsevnen. For motionister

og forældre, der allerede er til stede i klubben, kan det være en nem og fleksibel måde at være aktiv på – uden at det kræver medlemskab af flere hold.

Fit2Go styrker ikke kun kroppen – men også tilknytningen til foreningen og fællesskabet på tværs af hold og aldersgrupper.

Sådan kommer I godt fra start

Det kræver ikke meget at starte et Fit2Go-hold – men der er nogle vigtige skridt, som gør opstarten lettere.

FIND DET RETTE TRÆNINGSSOMRÅDE

Vælg et sted, der passer til holdstørrelse og årstid – det kan være en idrætshal, et træningslokale, en boldbane eller en parkeringsplads.

INDKØB DET NØDVENDIGE UDSKYR

Brug udstyrslisten i guiden som udgangspunkt. Vælg basisudstyr, der er let at flytte og anvende – og tilpas mængden til jeres forventede deltagerantal.

FIND EN ELLER FLERE INSTRUKTØRER

Vælg instruktører, der har lyst til at stå for træningen. Vi anbefaler, at sende instruktørerne på et kursus, så de får mere kendskab til funktionel træning og kan bruge materialet optimalt. For de erfarne instruktører, er det let at gå i gang med materialet.



Udstyr, indhold og opbygning

Fit2Go-træningen består af en kombination af øvelser med egen kropsvægt og små redskaber. Det gør det nemt at komme i gang.

Udstyret i Fit2Go-programmerne er:

- Let at transportere og opbevare
- Robust og alsidigt
- Velegnet til både indendørs og udendørs brug

Udstyret kan opbevares i en mobil vogn, et rullebord eller på hylder i redskabsrummet – afhængigt af jeres faciliteter. Det vigtigste er, at det er hurtigt at sætte op og pakke sammen, så det ikke bliver en barriere i hverdagen.

Basisudstyr

Udstyret tager udgangspunkt i en holdtræning med op til 12 personer.

DUMBBELLS (HÅNDVÆGTE)

- 8 x 5 kg
- 8 x 10 kg
- 4 x 15 kg

WALL BALLS (MEDICINBOLDE)

- 2 x 4 kg
- 2 x 6 kg
- 2 x 8 kg

JUMP ROPES (SJIPPETOV)

- 12 stk.

STRENGTH BANDS (TRÆNINGSELASTIKKER)

- 6 stk. i level 1 (4,5-15 kg)
- 6 stk. i level 1,5 (10-30 kg)
- 4 stk. i level 2 (13-35 kg)

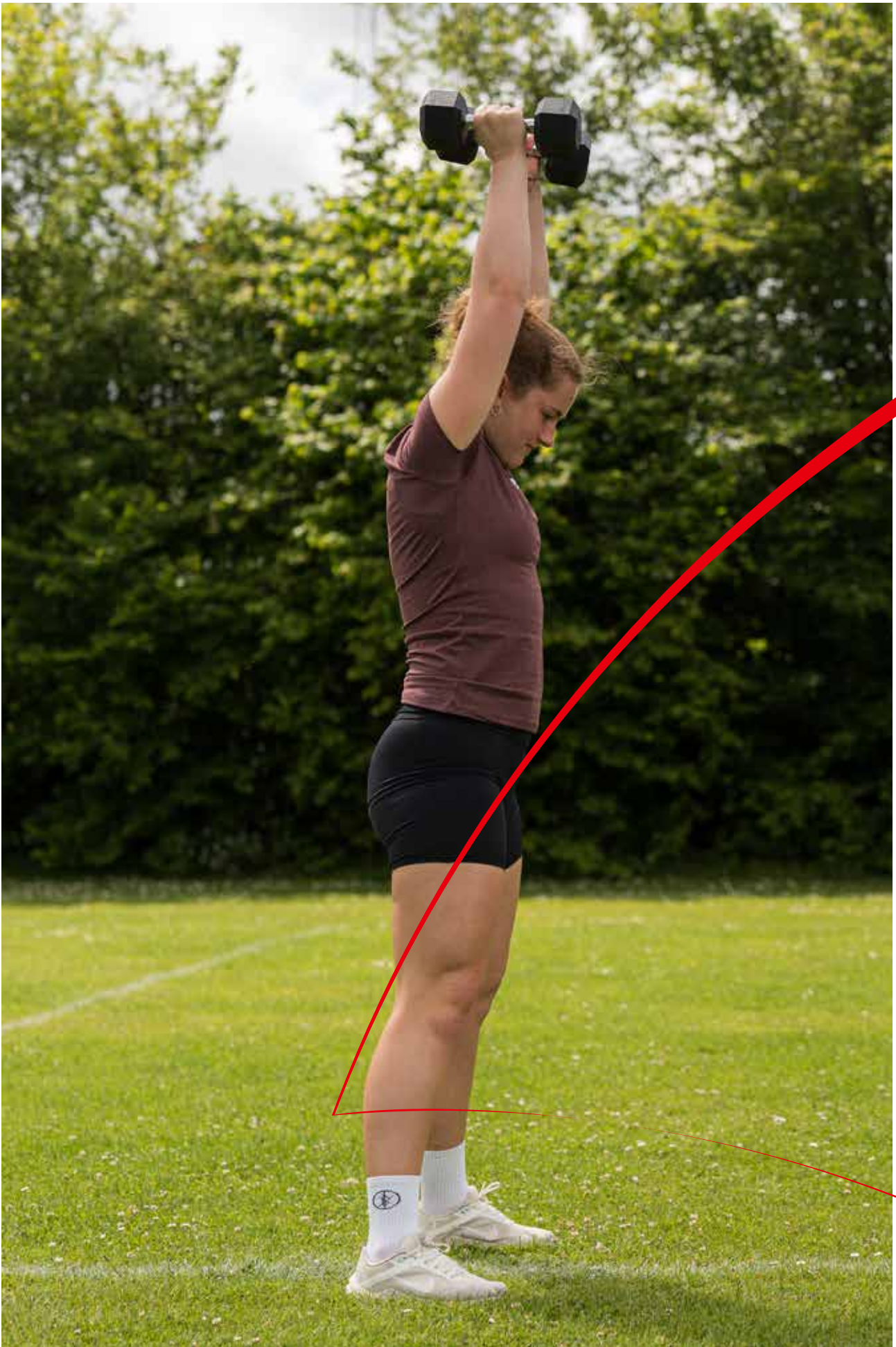
TRÆNINGSKEGLER

- 20 stk.

Derudover er det en god idé at alle har en træningsmåtte.

KØB AF UDSTYR

Vi hjælper gerne med sparring omkring køb og opbevaring af udstyr.



Opbygning af træningsprogram

Fit2Go består af 12 træningsprogrammer, som kan anvendes, som de er, eller justeres efter målgruppen. En træning varer ca. 60 minutter og består af seks faser. Strukturen skaber genkendelighed for deltagerne.

1 VELKOMST OG INTRODUKTION (5 MIN)

Byd velkommen, præsenter dagens program og evt. ugens fokus.

2 OPVARMNING (10 MIN)

En kombination af generel opvarmning (puls og bevægelse) og specifik forberedelse til dagens øvelser.

3 ØVELSESGENNEMGANG (10 MIN)

Vis og gennemgå øvelserne i WOD'en med fokus på optimeret teknik, skalering og tempo. Brug evt. makkerfeedback eller korte demonstrationer hvor deltagerne er med.

4 WORKOUT OF THE DAY – WOD (20–30 MIN)

Dagens hovedtræning. Øvelserne kombineres i et fastsat format, der udfordrer både styrke, kondition og samarbejde.

5 FINISHER (2–5 MIN)

En kort, intens afslutning – fx stafetter eller makkerøvelser. Høj energi, smil og stemning er i centrum.

6 AFRUNDING OG TAK FOR I DAG (5 MIN)

Saml holdet, sig tak og spørg ind: "Hvordan var det i dag?" Giv gerne en teaser til næste gang og tilskynd evt. til fælles udstrækning eller snak bagefter.



Workoutformater

For at skabe variation, motivation og struktur i træningen anvender Fit2Go en række enkle og effektive workout-formater.

AMRAP – “AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE”

Udfør så mange runder som muligt af et bestemt antal øvelser inden for fx 10 eller 15 minutter. God til begyndere og til små grupper.

EMOM – “EVERY MINUTE ON THE MINUTE”

Start en ny øvelse hvert minut. Lav det fastsatte antal og hvil resten af minuttet. God til styrketræning med rytme og tempo.

FOR TIME – “PÅ TID”

Udfør hele programmet hurtigst muligt – med korrekt teknik. Giver høj intensitet og konkurrenceelement.

YOU-GO-I-GO – MAKKERTRÆNING

To og to. Den ene arbejder, den anden hviler. Motiverende, socialt og velegnet til både styrke og puls.

CHIPPER – “IGENNEM-LISTEN-TRÆNING”

En lang række øvelser, der skal gennemføres fra start til slut – fx 50 reps af én øvelse, derefter 40 af en anden osv. Bruges som fælles udfordring. Man må ikke gå videre til næste øvelse, før man har gennemført alle repetitioner.



Skalering og progression

I Fit2Go er det vigtigt, at alle kan deltage – uanset erfaring, alder og fysisk niveau. Derfor er skalering og progression centrale elementer i planlægningen.

SKALERING – TILPASNING I NUET

Skalering handler om at justere øvelser, intensitet eller udstyr, så alle deltagere kan gennemføre træningen med succes og sikkerhed.

Eksempler på skalering:

- Brug lettere vægte eller færre gentagelser.
- Erstat svære øvelser med lettere alternativer f.eks. wall push-ups i stedet for armbøjninger.
- Sænk tempoet eller forkort arbejdstiden.
- Giv valgmuligheder – men støt deltagerne i at træffe realistiske valg.

Det vigtigste er god teknik og oplevelsen af mestring – ikke tempo eller sammenligning.

PROGRESSION – UDVIKLING OVER TID

Fit2Go-programmet er bygget op med naturlig progression fra uge til uge. Det betyder:

- Gradvis øget sværhedsgrad og intensitet.
- Mulighed for at introducere nye øvelser og formater, efterhånden som holdet udvikler sig.



TIP: Husk når du skalerer at bruge samme muskelgruppe som den angivne øvelse har til formål at træne



Hvor skal træningen foregå?

En af styrkerne ved Fit2Go er, at træningen kan foregå både udendørs og indendørs – alt efter årstid, faciliteter og stemning på holdet.

UDENDØRS TRÆNING

Fit2Go fungerer rigtig godt som udendørs træning – fx på boldbaner, på parkeringspladsen eller i parkområder. Den friske luft og det uformelle miljø kan give en særlig energi og et stærkt fællesskab.

Udendørs er det oplagt at bruge en mobil udstyrs-vogn, som kan trilles ud og ind. Øvelserne kan tilpasses underlaget og vejret – og mange deltagere oplever større frihed og højt humør, når der trænes under åben himmel og at det står klart, at der trænes uanset vejret.

INDENDØRS TRÆNING

Træningen kan også foregå i en sportshal, et træningslokale, en multisal eller et mødelokale. Udstyret kan opbevares i redskabsrum eller på et rullebord eller i en Fit2Go vogn, som hurtigt kan trilles ind og ud.

Indendørs træning skaber trygge rammer og giver fleksibilitet i forhold til vejret – især om vinteren.



Tip: Brug kegler til at afgrænse området, og medbring en bluetooth-højttaler og en whiteboard tavle til at notere øvelserne

Hvem er målgruppen?

Fit2Go er designet til at kunne favne mange forskellige deltagere. Her er nogle konkrete anbefalinger til, hvordan I kan tilpasse træningen til forskellige målgrupper:

NYBEGYNDERE

Introducer øvelserne grundigt og vær tydelig med alternativer. Opfordr til at starte let og fokusere på bevægelse frem for intensitet. Gentag teknikker og arbejd med succesoplevelser – det giver mod på mere.

UNGE OG TEENAGERE

Gør træningen sjov, social og energisk. Brug samarbejdsøvelser, lege, stafetter og små konkurrencer med fokus på fællesskab og personlig udvikling – ikke præstation. Giv plads til grin og spontanitet, og opbyg et miljø hvor alle føler sig tilpas og det er ok at "fejle".

SENIORER (65+)

Brug ekstra tid på opvarmning og øvelser, der styrker balance, mobilitet og stabilitet – fx at stå på ét ben eller bevæge sig langsomt med fokus. Undgå højt tempo og gentagelser, som udfordrer teknikken.

Tips og inspiration til instruktører

En engageret og nærværende instruktør er helt afgørende for, at Fit2Go-holdet bliver en god oplevelse for alle.

Som instruktør er dine vigtigste opgaver:

- At planlægge og gennemføre træningen med variation, mening og energi
- At instruere tydeligt, vise øvelser korrekt og tilbyde relevante alternativer
- At skabe en holdånd, hvor grin, anerkendelse og fællesskab er i fokus
- At kommunikere tydeligt og tilpasse træningen, så den passer til deltagerne her og nu

TJEKLISTE

Her er en enkel tjekliste, der hjælper dig med at skabe en god og velforberedt træningsoplevelse:

- ✓ Kom i god tid og gør området klar – tjek underlag, plads og udstyr.
- ✓ Gennemgå dagens træning – og hav en plan B klar ved fx vejrskifte eller få fremmødte.
- ✓ Sørg for, at alle øvelser er nemme at forklare og tilpasse til forskellige niveauer.
- ✓ Skab en god stemning – brug musik, navne og små icebreakers.
- ✓ Giv plads til både grin og sved.
- ✓ Følg op: Spørg ind til deltagernes oplevelse og tilpas fremtidige træningspas.
- ✓ Brug din erfaring: Vær fleksibel og tydelig – og husk at du er rollemodel for træningsglæde og fællesskab.



Tip: Vær forberedt – men også fleksibel. Nogle dage dukker kun halvdelen op, andre dage skinner solen, og så flytter træningen måske udenfor.

Din tilstedeværelse og overblik gør hele forskellen!

Pædagogiske overvejelser



En god træningsoplevelse handler ikke kun om bevægelse – men også om stemning, anerkendelse og relationer. Her er nogle pædagogiske principper, som styrker både motivation og sammenhold:

SKAB TRYGHED FRA START

- Tag imod nye deltagere med navn, øjenkontakt og et smil
- Fortæl, at det er helt i orden at holde pauser og selv styre tempoet
- Gør det klart, at alle niveauer er velkomne – og vis, hvordan øvelser kan skaleres

STYRK FÆLLESSKAB GENNEM SAMARBEJDE

- Brug makkerøvelser, små lege og high-fives til at bryde isen
- Sørg for fælles pauser

VÆR NYSGERRIG OG TILPAS LØBENDE

- Tjek ind undervejs: "Er I ok?" / "Har I mere energi?"

- Tilpas øvelser, varighed og intensitet efter stemning og dagsform.
- Justér gerne undervejs – fleksibilitet er en styrke

BRUG STEMNING OG MUSIK AKTIVT

- Brug musik til at skabe energi, rytme og underbygge tempoet for workouten
- Indfør små konkurrencer, hvor samarbejde vægtes højere end præstation

UDFORDRING GØR DELTAGERNE STÆRKERE

- Tal åbent om, at det er helt normalt at blive forpustet og svede – det betyder, at kroppen arbejder.
- Det handler ikke om hvad de andre kan, men hvad den enkelte kan presse sig selv til
- Anerkend både indsats og fremskridt – uanset niveau



Fit2Go – 12 ugers træningsplan

Denne oversigt giver et overblik over de 12 ugers træninger. Hver uge har sit eget tema og WOD-format (Workout of the Day), som tilsammen sikrer en alsidig træningsoplevelse med fokus på både styrke, kondition, fællesskab og teknik.

Forløbet er bygget op, så deltagerne gradvist bliver introduceret til forskellige træningsformer og intensitetsniveauer – fra en rolig opstart i uge 1 til en energifyldt finaletræning i uge 12. Variation i WOD-formater (fx AMRAP, For Time og Chipper) skaber dynamik, fremmer motivation og udfordrer deltagerne på forskellige måder.

Træningen kan tilpasses forskellige niveauer og kan gennemføres både inde og ude – med eller uden udstyr. Forløbet egner sig særligt godt til holdtræning i foreningsregi, hvor fællesskab og variation er i centrum.

UGE	TEMA	WOD-FORMAT
1	Kom godt i gang	AMRAP – 20 min
2	Styrke & stabilitet	Emom – 25 min
3	Pulstræning	For Time – 4 runder
4	Makkertræning	You-go-I-go – 20 min
5	Teamstyrke & teknik	Chipper – 3 og 3
6	Udendørs & fællesskab	Chipper – holdversion
7	Tempo & udfordring	For Time – 4 runder
8	Interval & power	5x45 sek intervaller
9	Flow & kondition	AMRAP – 20 min
10	Ekspllosiv kontrol	For Time – 4 runder
11	Udholdenhed & styrke	You-go-I-go – 5 runder
12	Sjov & finale	Stationstræning – 4 runder



Fit2Go – Kom hurtigt i gang

Denne side giver dig det hurtige overblik: Hvad skal der til for at komme i gang med et Fit2Go-hold i foreningen? Brug tjeklisten som planlægningsværktøj eller til at afstemme internt i bestyrelsen.

TJEKLISTE – TRIN FOR TRIN		✓
1	Vælg målgruppe – fx seniorer, forældre, unge, begyndere	
2	Find et egnet træningsområde – inde eller ude	
3	Udpeg en eller flere instruktør – og book evt. Fit2Go-kursus	
4	Indkøb basisudstyr – se udstyrsguide	
5	Lav en rekrutteringsplan – opslag, SoMe, nyhedsbrev	
5	Beslut dato for opstart og sæt det i kalenderen	
7	Opslag, SoMe, nyhedsbrev, kom og prøv	
8	Planlæg de første 2-3 træninger	
9	Afhold første træning – og evaluér efterfølgende	

Rekruttering og kommunikation

Brug jeres eksisterende kanaler – nyhedsbreve, Facebook, opslag i foreningen – og inviter til “prøvetræning” eller “drop-in” eller et hold, der varer 12 uger.

Brug billeder fra funktionel træning, og fremhæv at det er for alle niveauer.

I kan downloade en plakat, og indsætte jeres egne oplysninger.



Scan og få adgang
til plakat



Få hjælp til at starte op

Har I lyst til at starte et Fit2Go-hold i jeres forening – men er i tvivl om, hvordan I bedst kommer i gang?

GymDanmark hjælper gerne med:

- Sparring om organisering og opstart
- Fundraising til udstyr og uddannelse
- Hjælp til valg af udstyr og målgrupper
- Formidling af instruktørkurser og materialer

Har I spørgsmål eller ønsker at booke et kursus?

Kontakt os på info@gymdanmark.dk eller læs mere på gymdanmark.dk/fitness

Tag et Fit2Go kursus

For at komme bedst muligt fra start og sikre høj kvalitet i træningen anbefaler vi, at instruktørerne deltager i Fit2Go-kurset.

Kurset varer 6 timer og giver:

- En grundlæggende forståelse for funktionel træning
- Teknisk gennemgang af øvelser
- Værktøjer til at planlægge og afvikle Fit2Go-træningspas
- Inspiration til skalering og tilpasning til forskellige målgrupper

Vi tilbyder også andre relevante kurser inden for funktionel træning, holdtræning og seniortræning – og vi kan skræddersy et kursus, der passer til netop jeres forening og deltagere.

Alle foreninger under GymDanmark og et DIF-forbund kan booke kurser til medlemspris gennem GymDanmark.



Tip: Kurset giver både nybegyndere og erfarne trænere et solidt fundament og masser af praktiske redskaber til at varetage træningen.



FIT20

