

1) Planlæg et træningsprogram

- I deles ind i grupper og går hen til det område, hvor I skal planlægge og gennemføre jeres træningsprogram.
- I skal nu planlægge et træningsprogram for jeres klassekammerater. Programmet skal tage 15-25 min. at gennemføre. Kravet til træningsprogrammet er, at det skal være varieret. Derfor skal det både indeholde opvarmning, konditionstræning, styrketræning og til sidst udstrækning.
- Derudover skal I inddrage nogle af naturens elementer i jeres program. Det kan f.eks. være, at der er en bakke, man kan løbe op og ned ad, nogle træstubbe, som man kan hoppe over, eller nogle træstammer, som man kan bruge til at strække ud op ad. Det kan også være, at der er en græsplæne, som man kan ligge og lave øvelser på, eller måske kan I arrangere en powerwalk i et kuperet terræn.
- Skriv jeres program ind i et skema, så I har styr på, hvor lang tid I vil bruge på henholdsvis opvarmning, styrketræning, konditionstræning og udstrækning.

Opvarmning

Formålet med opvarmning er at gøre kroppen parat til fysisk aktivitet. Man indstiller sig mentalt på, at man skal i gang med at træne, samtidig med at man sætter gang i kredsløbet. Desuden forebygger opvarmningen skader, når man skal i gang med styrke- og konditionstræningen. Opvarmningen kan f.eks. være et slalomløb mellem træstammer, en forhindringsbane eller en leg, som I selv finder på. Hvis I starter træningsprogrammet med en leg, gør I det også til en sjov ting, at man skal i gang med at træne.

> [Lav et godt opvarmningsprogram \(læs side 4-5\)](#)

> [God opvarmning](#)

Styrketræning

Det er vigtigt at styrke sine muskler for at bevare en stærk krop og forhindre, at musklerne begynder at svinde ind. Styrketræning styrker ikke bare musklerne, men også dine knogler, din balance, dit stofskifte og dit immunforsvar.

> [Eksempler på styrketræningsøvelser](#)

Konditionstræning

Det er vigtigt at lave konditionstræning som for eksempel løb, cykling og fodbold, fordi det styrker dit hjerte og dit kredsløb. Du kommer i bedre form, får lettere ved at bevæge dig og har lavere risiko for at blive syg. Desuden er konditionstræning godt for humøret.

> [Eksempler på konditionsøvelser](#)

Udstrækning

Det er rart at afslutte træningen med at strække musklerne ud, og ligesom opvarmningen kan det være med til at forebygge skader. Når man træner udendørs, er det oplagt at bruge naturens elementer som for eksempel træer og store sten til at strække ud op ad.