



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TRÆNINGSPROGRAM - FAMILIETRÆNING

Vejledning til foreningen

Herunder præsenteres et træningsprogram til danske løbe- og gang-klubber til de sidste 12 uger op mod Royal Run den 10. juni 2019.

Træningsprogrammet er målrettet klubber, der har indgået et samarbejde med deres lokale DGI Landsdel om at få aktiveret en masse danskere før, under og efter Royal Run. Programmet skal ses som inspiration til 12 træningspas á cirka 60 minutter i de 12 sidste uger inden løbet, og det er naturligvis helt frit at redigere, tilpasse og udvide i jeres forening.

Efter Royal Run

Royal Run viste sig i 2018 at have en evne til at få en masse danskere, som normalt ikke løber, ud at løbe. Rigtig mange af disse mennesker var børnefamilier. Et 12-ugers træningsforløb frem mod Royal Run er et dejligt konkret og overskueligt tiltag for en børnefamilie, men målet er naturligvis at få familierne til at få et mere længerevarende tilhørsforhold til jeres forening. Derfor er det MEGET vigtigt, at I allerede fra start af forløbet overvejer, hvilke tilbud I vil tilbyde deltagerne efter Royal Run. Snak med deltagerne om deres ønsker og meld ud i god tid, hvilken træning, de skal forsætte med efter den 10. juni.

Familietræning

Familietræningen er et tilbud til børnefamilier, der har lyst til at træne sammen alle sammen. Træningen er udarbejdet med det udgangspunkt, at børn ned til 3 år kan være med. Der er således variationsmuligheder, så øvelserne kan tilpasses børnenes alder.

Familietræning er tænkt som en hyggelig og sjov omgang træning, hvor specielt leg er et vigtigt element. Det er derfor vigtigt, at man som træner agerer positiv, legende og opmuntrende, for at fange børnenes opmærksomhed og gøre løb og træning til noget sjovt, og ikke til en sur pligt.

Det er vigtigt at inkludere børnene i træningen samt at inspirere de voksne til at være aktive med deres børn. Forældrene kan på den måde bidrage til at give deres børn nogle sjove, spændende og varierede fysiske udfordringer, som de sammen kan tage med hjem og bruge i hverdagen.

Den gode vært

For at I som forening har succes med at rekruttere og fastholde deltagere til jeres familietræning, er det afgørende, at I sørger for at være gode værter. Træneren på holdet er

altafgørende for deltagernes opfattelse af forløbet, og det er derfor vigtigt at huske på altid at være imødekommende, venlig, lyttende og inkluderende hver gang, I træner.

Generelle "fif" til træning med familier og børn

- Hvis der er helt små børn med til træning, kan man opfordre dem til at være så meget med som muligt – evt. holde forældre i hånden eller sidde på skuldrene. Som træner er det vigtigt at vurdere om barnet er gammelt nok til at løbe alene, eller om det skal følges af en voksen under legene. Oplys gerne forældrene inden leges begyndelse. Se det evt. an i de enkelte tilfælde og giv din anbefaling til barn og forældre løbende.
- Ved konkurrencer i lege/øvelser kan det være en god ide med en ekstra øvelse til taberen og vinderen. I stedet for at italesætte ekstra øvelser som "straf", så brug hellere ordet "bonus". Det har en glædelig indvirkning på folk, og skaber en positiv stemning om det at yde noget ekstra.
- Styrkeøvelserne i dette materiale er udvalgt på baggrund af, hvad der tidligere har fungeret i praksis. Brug dog gerne andre øvelser, du selv har god erfaring med eller som passer til gruppens niveau og behov.
- Juster tider og distancer efter din erfaring og kendskab til gruppens niveau - alt efter om det er store eller små børn der er med til træning.
- Varier terrænet der trænes i, og vær ikke bange for bakker. Men sørg for at gøre opmærksom på det, når terrænet er ujævnt, og børnene skal passe på. Undgå derimod som udgangspunkt hårdt underlag som asfalt eller cement.
- Sørg for at holde gode drikkepauser og huske dem på at få drikket undervejs.
- Det er en god ide at blive det samme sted under hele træningen, så børnene kender stedet, og de voksne ikke behøver løbe rundt med flere vandflasker.

Opvarmning

Opvarmningen er en vigtig del af træningen, da det er det første der skal ske. Det er her, at du som træner skal fange børnenes opmærksomhed, så de finder det interessant og sjovt at 'træne' med mor og far. Det anbefales derfor at leg integreres i opvarmningen.

Eksempler på lege kan være:

- **Løbe-trold:** Tænk ståtrolsregler, men 2-4 fangere. Når man fanges, skal man stå stille med hænderne i vejret, indtil en anden kommer og befrier en. Man er befriet når man hånd i hånd har løbet ud og rørt en af keglerne, som er placeret rundt om banen.
- **Hale tagfat:** Alle får et tørklæde eller lign. som sættes i buksekanten som en hale. Nu gælder det om at fange hinandens haler. Hvis man har fanget en hale, sætter man den i bukserne og løber videre. Det er alle mod alle. Når du ingen haler har, skal du løbe én omgang rundt om banen og derefter hoppe ind i legen igen.
- **Zig og Zag:** Man er sammen i et par. Den ene er Zig og den anden er Zag. Instruktør giver kommandoer f.eks. "Zig rundt om Zag", "Zag over Zig" og "Zig og Zag laver armkrog". Find selv på mange flere. Byt makker undervejs.

Find evt. mere inspiration på DGI Trænerguiden: <https://www.dgi.dk/traenerguiden>

Udstrækning

Brug udstrækningen til social hygge med familierne efter træningen, samt en mulighed for at få feedback omkring træningen.

Redskaber

For at kunne afvikle familietræningen skal der bruges følgende redskaber. Alternativt kan enkelte lege erstattes af andre.

- Kegler (små og store)
- Haler (snor, tørklæde, veste eller andet som kan hænge ud fra bukser)
- Terninger
- Kortspil
- Bingoplader
- Bingobrikker
- Papir og blyant
- Ur

Træningsprogrammet – overblik

Uge	Træning
1	Opvarmning 3 x navneleg Udstrækning
2	Opvarmning Tre på stribe Udstrækning
3	Opvarmning Terninglege Udstrækning
4	Opvarmning Seksdagesløb Udstrækning
5	Opvarmning Keglelege Udstrækning
6	Opvarmning Kongens efterfølger Udstrækning
7	Opvarmning Stafetter Udstrækning
8	Opvarmning Bingo Udstrækning
9	Opvarmning Sten, saks, papir Udstrækning
10	Opvarmning Tælle bælle Udstrækning
11	Opvarmning 10-20-30 Udstrækning
12	Opvarmning Bland selv Udstrækning
13	Fælles opvarmning Deltagelse i Royal Run den 10. juni

Detaljerede beskrivelser

På de følgende sider er en detaljeret beskrivelse af de enkelte træningspas og tankerne bag.

Træning 1 - Navnelege

Træningssted: Græsplæne er optimal.

Opvarmning: Valgfri leg

1. leg: Tag fat:

Almindelig tagfat med 2 fangere. Når man bliver taget, stiller man sig med hænderne i vejret.

For at blive levende igen, skal man befries af en anden person. Først hilser man og siger sit navn for derefter enten at kravle under benene (børn) eller hopper over (voksne) personen.

Varighed: 10 min

2. leg: "Hej" (forudsat at folk ikke kender hinandens navne - alternativt benytter man dyr som navne)

Alle løber rundt i en stor firkant. Når trænerene råber 'hej' finder deltagerne en person, som de hilser på ved at sige første bogstav i ens navn. Der gættes derefter på navnet. Gætter man forkert løber man ud til en af hjørnerne i firkanten og laver en "bonus"-øvelse (eks: englehop) og tilbage igen. Gætter man rigtigt løber man rundt i firkanten igen til træneren råber 'hej' igen - og sådan fortsætter man.

Varighed: 10 min

3. leg: "Banke, Banke, Navn"

Del deltagerne op i mindre grupper á 6-8 personer og placer dem i en rundkreds på nær én enkelt, som står udenfor cirklen. Personen går rundt om cirklen mens, der røres let på toppen af hovederne og siges "banke, banke, banke...". Når personen så rører og siger navnet på den person, skal de løbe hver sin vej rundt om cirklen. Den person der er langsomst starter på ny med "banke, banke... Navn". Siges der et forkert navn, skal personen løbe to runder rundt i cirklen.

Varighed: Skift rundt på grupperne efter 5-8 min, og gentag 2-3 gange.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 2 - Tre på stribе

Træningssted: Grus, asfalt, græs eller løbebane.

Opvarmning: Valgfri leg

Tre på stribе:

Lav 9 felter i jorden, så der kan spilles tre på stribе i (kryds og bolle).

Del deltagerne op i 2 hold - 4 på hvert hold (2 voksne og 2 børn) – eller juster så antallet passer med jeres deltagere.

Udlever 3 kegler til hvert hold (i forskellige farver)

Regler: Hvert hold sender én voksen og ét barn afsted, de resterende skal enten ligge i planke eller sidde i 90 grader, mens de løber. Der må kun placeres én kegle af gangen, og man må kun lave ét ryk pr. gang man løber. Der kan evt. laves "bonus" til taberne, som kunne være sprint hen til et træ/kegle og tilbage igen.

Variationer:

Første spil: Løb alm.

Anden spil: Løb baglæns ned til feltet

Tredje spil: Løb sidelæns

Andre muligheder: Løb som en hest, gadedrenge løb, krydsløb etc.

Husk at holde pauser mellem spillene og lad dem spille mod andre.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kridt, pind til at tegne i jorden, snor eller andet kreativt til lave kryds og bolle-bane.

Kegler - brikker i spillet.

Træning 3 - Terninger

Træningssted: Græsplæne eller et lukket areal.

Opvarmning: Valgfri leg

1. terning-leg: 'Højeste vinder'

Lav et samlingspunkt og opstil 10 kegler forskellige steder og længder derfra.

Deltagerne går sammen i par. Én terning pr. hold.

Man finder et andet par at slå mod, og det hold som slår det højeste tal vinder.

Taber: løber ud til 2 forskellige kegler (ind forbi samlingspunktet mellem keglerne)

Vinder: løber til 1 kegle

Tilbage ved keglerne finder man et nyt par og fortsætter.

Varighed: Kør i 10-15 min

2. terning-leg: 'Hvor meget løb - hvor meget pause'

Brug samme bane som i leg 1. Deltagerne skal gå sammen i hold á 4.

Første gang der slås med terningen viser øjnene hvor mange forskellige kegler, man skal ud og røre. Du skal altid ind forbi samlingspunktet mellem hver kegle.

Anden gang der slås med terningen viser øjenene hvor lang tid, der skal holdes pause.

1 = 10 sek pause, 2 = 20 sek pause osv.

Man tæller højt sammen i holdet. Fortæt derefter med løb.

Varighed: Kør i 10-15 min.

3. terning-leg: Konkurrence

Der opstilles 6 kegler så første kegle er tættest på og sjette kegler er længst væk.

Familierne går sammen i hold. Hver familie får en terning, hver familie slår til sammen 8 gange, og der skiftes om at slå.

Det tal, som terning viser, er den kegle man skal løbe ud til. Familien løber sammen hånd i hånd.

Varighed: Dem som er hurtigst færdige efter 8 forskellige slag vinder at heppe på de andre.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Terninger

Kegler

Træning 4 - Seksdagesløb

Træningssted: Græsplæne, grus eller asfalt.

Opvarmning: Valgfri leg

1. leg: 'seksdagsløb'

Lav en stor cirkel af kegler.

Deltagerne går sammen i par.

Alle par bevæger sig i samme retning. Den ene starter med at gå, og den anden løber så hurtigt som man kan.

Når man møder sin makker gives en high-five* og man skifter tempo, så den der gik løber og omvendt.

Varighed: Kør i 10-15 min, hold pause 5 min

2. leg: 'Temposkift'

Samme cirkel som i leg 1 bruges. Deltagerne går sammen i par. Nu løbes der hver sin vej rundt i cirklen. Den ene går og den anden løber hurtigt, når de møder hinanden giver de en high-five*, skifter tempo og løber den modsatte vej rundt.

Varighed: Kør i 10-15 min, hold pause 5 min

* Giv dem evt en sjov bevægelse, som laves hver gang man møder sin makker. Alternativt kan man lade dem selv bestemme en bevægelse, fx. numseklap, englehop eller andet.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 5 - Kegler

Træningssted: Græsplænen, løbebane eller et sted med god plads.

Opvarmning: Valgfri leg

1. kegle-leg: 'Stop'

Sæt alle kegler ud på et stort område og vend dem både "rigtigt" (stående) og "forkert" (væltet eller på hovedet).

Del deltagerne op i to lige store hold.

Legen går ud på, at det ene hold vender keglerne rigtig, og det andet holder vender keglerne forkert. Der fortsættes til instruktøren råber stop for derefter at tælle hvor mange kegler, der er vendt rigtig og hvor mange, der er vendt forkert.

Lav evt 'bonus' til taberne, fx.: Løb 2 runder. Vinderne kan løbe 1.

Varighed: Leg evt. bedst ud af 5 (2 min hver runde).

2. kegle-leg: 'Stop-løb'

Lave en stor cirkel af kegler, gerne i én keglefarve. Og placer så mange kegler, som der er deltagere, inde i cirklen.

Deltagerne løber rundt i cirklen og fjerner træneren 1-2 kegler. Efter lidt tid råber træneren 'Stop-løb', og deltagerne løber nu ind til en kegle i cirklen. Den/dem, som ikke finder en kegle, skal lægge sig i planken (eller udgangsposition til armbøjninger). Legen fortsættes og træneren fjerner nu 1-2 kegler igen og gør det indtil, der er fundet én vinder.

Gentag x antal gange.

3. kegle-leg: 'Stjerne-løb'

Stil keglerne op i en stor rundkreds med så mange kegler, som der er deltagere, og placer én kegle i midten.

Man laver sidestep ind til keglen i midten og ud til sin start kegle igen for derefter at løbe en kegle frem og gøre det indtil, man er tilbage til sin kegle.

Variation: baglæns/forlæns ind til midten, kryds over, hurtigt/langsomt

Varighed: 15-20 min med pauser mellem de forskellige øvelser

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 6 - Kongens efterfølger

Træningssted: Det er oplagt at være et sted, hvor der er bakket, anderledes terræn, bænke og andre udfordringer.

Opvarmning: Valgfri leg

1. leg: 'Den traditionelle kongens efterfølger'

Deltagerne går sammen i grupper á 2-4 personer.

Den forreste i rækken bestemmer tempo, rute og kan undervejs lave forskellige øvelser, som resten af gruppen skal kopiere.

Fx. løbe op ad bakke, løbe hurtigt, løbe langsomt, løbe baglæns, hinke.

Trænerne råber højt, når en ny i gruppen skal forresten og bestemme øvelser.

Varighed: 5-10 min, hold 5 min pause

2. leg: 'Løb og leg'

Der opstilles 10 kegler på en lang række med ca. 2 m mellem hver.

Deltagerne går sammen i par.

Først løber én person op til første kegle og laver en øvelse med 10 gentagelser, fx.

sprællemænd, englehop, dyrebevægelser eller andet. Derefter følger anden person med og laver det sammen. Samme procedure laves indtil man er ved sidste kegle, så vender man om og så er det den anden person som vælger øvelserne på vejen tilbage.

Variation: Løb baglæns, sidelæns, langsomt eller hurtigt

Varighed: 15-20 min, hold pauser mellem variationerne.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 7 - Stafet

Træningssted: Græsplæne, basket/fodboldbane, asfalt

Opvarmning: Valgfri leg

Stafet 1: Almindelig stafet

Opstil en bane (på størrelse med en basketballbane). Placer i den ene ende fire kegler til hvert hold. Og i modsatte ende placeres holdene overfor de opstillede kegler.

Deltager går sammen i hold á 4. Én person løber ad gangen mens de andre holder pause, ligger i planke eller sidder i 90 graders (ala squat).

Legen går ud på at løbe ned og hente én kegle i den anden ende, placere den på hovedet og løbe tilbage igen uden at bruge hænderne til hjælp. Tabes keglen på jorden, laver personen 1 englehop før der løbes videre.

Variationer: baglæns løb, sidelæns, hinke, hesteløb eller andet.

Varighed: 15 min

Stafet 2: Kort stafet

Deltagerne deles op i hold á 4 og får hver deres kulør: Klør, ruder, spar og hjerter.

Hvert hold starter i hvert deres hjørne af samme bane som ovenfor, og kortene er spredt ud i midten af banen med bagsiden opad.

Én efter én løber man ind og vender et kort. Der må kun vendes ét kort, og man må kun tage kortet, som er holdets kulør. Man skal starte med at finde es (og så 2, 3, 4...) og slutte med konge.

Den gruppe som først får samlet 13 kort har vundet.

Variation:

Man kan også lade alle fra et hold løbe ind og vende kort, indtil man finder det kort man mangler, og så løbe ud til hjørnet.

Varighed: 15-20 min

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Kortspil

Træning 8 - Bingo

Træningssted: Græsplæne, grus, asfalt

Opvarmning: Valgfri leg

Bingo

Deltagerne går sammen i familier eller alternativt i par.

Hvert hold får 2 bingo plader.

Træneren råber ét nummer op, har man det på en af sine plader, ligger man en brik over nummeret og laver 2 englehop.

Har man ikke nummeret, skal man løbe ned for enden af banen og tilbage igen.

Når første hold har én fuld række, laver de resterende hold 10 burpees*

Når første hold har to fulde rækker, laver de resterende hold 20 burpees*

Når første hold har fuld plade, laver de resterende hold 40 burpees*

*antallet kan evt deles ud på deltagerne på holdet.

Andre variationer af 'bonusser' kan vælges. Og spillet gentages så mange gange som muligt.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Bingoplader

Bingobrikker

Papir eller brikker til at ligge over numre

Træning 9 - Sten, saks, papir

Træningssted: Græsplæne, grus, asfalt

Opvarmning: Valgfri leg

Sten, saks, papir

Sten, saks papir kender de fleste børn. Legen ud på at man 'hugger' og vælger og viser ved tegn enten sten, saks eller papir.

Sten vinder over saks. Saks vinder over papir. Papir vinder over sten.

1. leg: 'Alle mod alle'

Opstil en bane som i rundbold.

Der 'hugges' to-og-to.

Vinder laver fx. 2 sprællemænd, englehop

Taber løber én omgang

Derefter finder man en ny at 'hugge' mod.

Varighed: 10-15 min

2. leg:

Brug samme bane som i 1. leg.

Deltagerne deles op i to hold og placeres ved hver deres base. Når legen sættes i gang, løber den første fra hvert hold rundt på banen. De to hold løber i hver deres retning. Der hvor de to mødes, laver de sten, saks, papir. Vinderen løber videre rundt på banen, mens taberen går tilbage i køen ved sit hold. Når duellen er afgjort, må det hold, der tabte sende en ny afsted. Der gives point for at få en person over til basen hos det andet hold.

Varighed: 10-15 min

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 10 - Tælle bælle

Træningssted: Stor græsplæne

Opvarmning: Valgfri leg

Tælle bælle

Der lægges mellem 20-40 kegler ud på en græsplæne, hvor der er klistret numre under.

Deltagerne går sammen i hold á 4.

Hvert hold får udleveret papir og blyant.

Én person løber afsted ad gangen, vender en kegle, løber tilbage og fortæller nummeret til holdet.

De resterende 3 sidder i 90 graders (squat) og holder pause, indtil løberen er tilbage.

Derefter løber næste person ud og vender en kegle, indtil alle kegler er vendt. Når summen af tallene er regnet ud, er holdet færdige. Højeste tal vinder.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Papir

Blyant

Tal på kegler

Træning 11 - '10-20-30'

Træningssted: Stor græsplæne, fodboldbane

Opvarmning: Valgfri leg

1. leg: 30-20-10

Der laves en stor cirkel.

Deltagerne vælger sig ind på enten 10 holdet: Hurtig, 20 holdet: Hurtigere, 30 holdet: Hurtigst.

Alle løbere lunter/går rundt udenom keglerne.

Træneren råber 10- og alle på hold 10 løber 10 sek hurtigt mens alle andre lunter/går rundt og hepper med klap.

Træneren råber 20- og alle på hold 20 løber 20 sek hurtigt mens alle andre lunter/går rundt og hepper med klap. Træneren råber 30- og alle på hold 30 løber 30 sek hurtigt, mens alle andre lunter/går rundt og hepper med klap.

Varighed: 15 min

2. leg: Konkurrence

Alle kegler (gerne omkring 40 stk.) fordeles på et stort græsareal.

Deltagerne deles op i grupper á 5-6 personer.

Første hold starter med at løbe ud og hente så mange kegler som muligt på 30 sek.

Træneren styrer tiden og tæller kegler. Keglerne sættes tilbage igen, og derefter gør de andre hold det samme.

Derefter samme princip men nu har de 20 sek til at hente så mange kegler som muligt, hvor træneren igen styrer tid og tælling. Til sidst køres kun 10 sek til at hente så mange kegler som muligt.

Der findes en vinder og taberne får en "bonus".

Variation: Der må kun løbes baglæns.

Varighed: Afhænger af hvor mange hold der er.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Kegler

Træning 12 - Bland selv

Træningssted: Afhængig af øvelser

Opvarmning: Valgfri leg

Træningspasset:

Vælg de øvelser/lege fra de sidste 11 ugers træning, som dine familier har været glædest for.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Udstyr:

Afhængig af øvelser