



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



## TRÆNINGSPROGRAM - GANG

### *Vejledning til foreningen*

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

Træningsprogrammet er målrettet foreninger, 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 60-90 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 bevæge sig. Et 12-ugers forløb frem mod Royal Run er et dejligt konkret og overskueligt tiltag, men målet er naturligvis at få de gående 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.

### **Gang-træning**

Gang og gå-fællesskaber frem mod Royal Run er et tilbud til alle, der har lyst til at gå. Formatet handler om at motivere folk, som er nye, relativt nye men også rutinerede motionister til – i fællesskab – at gøre brug af 'gang' som et værktøj for 1) at træne og 2) at socialisere. Som forening har i gennem gang-forløbet mulighed for at yde en vigtig social indsats i lokalområdet for mange mennesker, som har brug for og lyst til at være sammen med andre.

Da det ikke kræver specialiseret viden at gennemføre en gå-træning, vil der i dette program være mere fokus på form. Det er vigtigere, at de motiverende rammer passes og plejes end, at man laver den rigtige opvarmingsøvelse og udstrækningsrutine.

Målet med træningen er at deltage sammen til Royal Run den 10. juni. Om der deltages på One Mile, 5 km eller 10 km gang er op til stemningen og niveauet på holdet.

Selvom de fleste mennesker kan gå, så kan der være stor variation i de enkelte deltageres forudsætning for at gå en tur. Nogle vil måske komme direkte fra sofaen/sygesengen og være udfordret ved at gå i 15 minutter, mens andre nemt vandrer i flere timer. Tilpas derfor ruternes længde efter deltagerne og del evt. de gående op i flere grupper. Et godt

udgangspunkt på den første tur vil være 30-60 minutter med mulighed for at korte ruten af undervejs.

### **Den gode vært**

Når fokus i høj grad er på det sociale aspekt, er det ekstra afgørende, at det gode værtskab og 'den gode vært' præger værdierne for fællesskabet. De grundlæggende antagelser er, at vi hellere vil bruge tid på det sociale fremfor tid på de fysiologiske goder ved regelmæssigt at gå en tur. Formatet skal ses som et middel til at få folk 'i gang', smage på livet som motionist og få et indledningsvis indtryk af, hvad det vil sige at dyrke motion i et foreningspræget miljø/idrætsfællesskab. Det er derfor vigtigt at huske på altid at være imødekommende, venlig, lyttende og inkluderende hver gang, I mødes.

### **Generelle "fif" til gang-forløbet**

- Brug gerne 15-30 minutter forud for hver tur, hvor I taler og drikker en kop kaffe. Her er det især vigtigt at værten er imødekommende, nærværende og interesseret. I kan med fordel overveje at lave opvarmingsøvelser imens (hvis I vil lave sådan nogen). Det samme gælder efter hver tur, så der rundes ordentligt af.
- Det kan være oplagt at opfordre til at deltage i gåturene i fællesskab med familier, børn, venner etc..
- Juster længde og tempo efter din erfaring og kendskab til gruppens niveau.
- Varier ruterne men gentag også gerne de gode ruter for gensynets glæde. 45-60 minutters gang vil være et godt udgangspunkt. Herefter kan der justeres.
- Lav evt. opvarmning for det pædagogiske og sociale aspekt.
- I programmet er lagt op til udefrakommende oplægsholdere. Dette betyder, at man med fordel kan inddrage folk, der har en inspirerende og motiverende fortælling, som ikke er værten. Det kan findes blandt deltagerne, i værtens netværk og/eller i foreningen. Mange af de deltagende på gåturene vil føle dette som et ekstra tilbud og styrke det sociale element i forbindelse med gåturene.

## Træningsprogrammet – overblik

Uge	Træning
1	Samtale – kaffe og snak er opvarmning: <i>Evt. oplægsholder</i> Præsentation af koncept, vært og forløb Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn.
2	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
3	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning.</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
4	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning. Evt. oplægsholder</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
5	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
6	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning.</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
7	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning. Evt. oplægsholder</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
8	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
9	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning.</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
10	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning. Evt. oplægsholder</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
11	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
12	<i>Samtale – Kaffe og snak er opvarmning.</i> Gang/gåtur Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn
13	Deltagelse i Royal Run den 10. juni

**Detaljeret beskrivelse:**

Her er et bud på, hvordan de enkelte træningsgange kunne struktureres:

**1) Samtale – Kaffe og snak er opvarmning: Præsentation af koncept, vært og forløb**

Alle bydes velkommen af værten for forløbet. Den første gang efterfølges det af en introduktion af værten og forløbet. De efterfølgende gange kan den indledende start indeholde:

- Drik en kop kaffe.
- Hvis der er nye på holdet, så en introduktion af værten og holdets deltagere.
- Gennemgang af dagens tur.
- "Oplægsholder": Det kan være nogle af de fremmødte, der fortæller noget foran de andre såvel som en anden foreningsperson, der har en interessant historie. Dette kan også foregå ude på turen, hvis en deltager er lokalkendt og kender til en spændende historie. Dette element kan tilføjes efter behov/lyst evt. hver 3. gåtur.
- Er folk tilmeldt Royal Run d. 10. juni?
- Lidt henne i forløbet kan de deltagende også inddrages i introduktionen/samtalen: er der nogen, der har noget på hjerte?
- Så tidligt som muligt i forløbet, kan der informeres om, hvordan man kan være aktiv i foreningen efter Royal Run. Sørg for at sikre fastholdelsen af de nye folk.

**2) Gang/gåtur**

Gå en god tur i lokalområdet. Vælg gerne en rute, der kan knyttes en historie til, som har en betydning i lokalområdet: naturområde, kulturel institution, arkitektur, varieret terræn mv..

Eksempler på temaer og andre "indslag" på gåturene kan være:

- Gå to og to og skift løbende gå-makker
- Læg op til snak om udvalgte emner/spørgsmål, som du giver undervejs – eks:
  - Hvad er din motivation for at komme ud at gå?
  - Hvad er din relation til lokalområdet?
  - Har du haft en god dag?
  - Er du royalist?
  - Hvad er dit forhold til X?
- Aktive pauser
- Sanserne i spil – se/lyt/føl efter ting i naturen/byen undervejs
- Hav et tema for turen. Bring evt. deltagernes viden i spil med oplæg – eks:
  - Historiske bygninger
  - Lokale virksomheder
  - Nye/gamle boligområder
  - Speciel natur
- Styrkeøvelser undervejs
- Kun fantasien sætter grænser...

Lav evt. 3-4-5 ruter og gentag dem gerne et par gange hver i forløbet.

### **3) Samtale – Udstrækning, snak og på gensyn**

Der rundes af i fællesskab. Lav evt. tre – fem simple udstrækningsøvelser, der ikke kræver stor krops- /idrætsviden. Det handler blot om at give folk en smag for, hvad det vil sige at strække ud. Det passer ind i rammen og er et typisk element i foreningslivet. Måtte der være motionister med, som er rutineret, kan de lave deres egne øvelser.

Opsummerende handler det generelt om at være inkluderende, nærværende og rummelig.