

Træn op til at løbe

Sundhedsmodul

Fysisk sundhed

Formål med initiativet

I dette forløb skal medarbejderne derfor introduceres til løb som motionsform og fordelene denne har.

Dette gøres ved at sørger for at hver medarbejder for lavet et struktureret løbeprogram, som de kan følge hen over de næste 4 uger. De vil derudover også få en masse gode råd til, hvordan de kan opnå deres mål og vil blive præsenteret for små tiltag, de kan tilføje til deres hverdag.

Dette forløb kan være med til at skabe en sundere, mere produktiv og bedre arbejdsplads.

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer, der kan hjælpe dem til at træne op til at kunne få en god løberutine og opnå et mål (en bestemt distance). Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

Hver uges fokus kan tilpasses efter medarbejdernes behov og mål. Det er vigtigt at huske på at starte stille og roligt ud, hvis man er nybegyndere og det er altid vigtigt at lytte til kroppen for at undgå skader.

- 1- Opbygning af grundlæggende kondition
- 2- Teknik forbedring
- 3- Tempo og hastighed
- 4- Målsætning og gennemførelse

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I den første uge skal medarbejderne opbygge grundlæggende kondition gennem regelmæssige løbeture med moderat intensitet. Målet er at vænne kroppen til løb og øge udholdenheden gradvist. Herudover skal medarbejderne også sætte sig et mål, en distance de gerne vil kunne løbe til slut.

Løbeprogram

Mandag: Let løb i 20 minutter med fokus på at finde en behagelig rytme.

Tirsdag: Hviledag eller let træning.

Onsdag: Let løb i 25 minutter med fokus på at opretholde en jævn intensitet.

Torsdag: Hviledag eller let træning.

Freitag: Let løb i 30 minutter. Fokus på at finde en behagelig vejtrækning og kropsholdning.

Weekend: Let løb i 35 minutter med fokus på at opbygge udholdenhed og hviledag.

Dagene der løbes kan ændres, hvis det passer bedre ind i ens skema, og man kan internt planlægge at løbe turene sammen. Brug evt. en app til at finde en rute i nærheden af stationen.

Uge 2

I denne uge er der fokus på at arbejde med løbeteknik for at forbedre effektiviteten og mindske risikoen for skader. Dette kan omfatte øvelser til forbedring af løbefodtrin, kropsholdning og armbevægelse

Løbeprogram

Mandag: Let løb i 25 minutter med fokus på at opretholde en god løbeteknik.

Tirsdag: Hviledag eller let træning. Der skal dog laves nogle øvelser til at forbedre løbeteknikken, såsom løbespring og hælsparkøvelser.

Onsdag: Intervaltræning: 5 minutters opvarmning, derefter 6 x 400 meter hurtige intervaller med 2 minutters gang eller jogging mellem hvert interval, afslut med 5 minutters nedkøling.

Torsdag: Hviledag eller let træning.

Fredag: Let løb i 30 minutter med fokus på at implementere de nye løbeteknikker.

Weekend: Let løb i 35 minutter med fokus på en effektiv armbevægelse og kropsholdning og hviledag.

Dagene der løbes kan ændres, hvis det passer bedre ind i ens skema, og man kan internt planlægge at løbe turene sammen. Brug evt. en app til at finde en rute i nærheden af stationen.

Uge 3

I denne uge skal medarbejderne præsenteres for tempoløb og fartlek for at øge hastigheden og udholdenheden.

Løbeprogram

Mandag: Let løb i 25 minutter.

Tirsdag: Hviledag eller let træning.

Onsdag: Tempo løb: 5 minutters opvarmning, derefter 2 x 10 minutter ved moderat tempo med 5 minutters gang eller jogging mellem hvert 10-minutters interval, afslut med 5 minutters nedkøling. Der er mulighed for at øge intensiteten efter hvert interval.

Torsdag: Hviledag eller let træning.

Fredag: Fartlek: Varier din hastighed i løbet af 35 minutter. Skift mellem at løbe hurtigt i 1-2 minutter og derefter jogge i 2-3 minutter.

Weekend: Let løb i 30 minutter og hviledag.

Dagene der løbes kan ændres, hvis det passer bedre ind i ens skema, og man kan internt planlægge at løbe turene sammen. Brug evt. en app til at finde en rute i nærheden af stationen.

Uge 4

I den sidste uge skal medarbejderne arbejde hen mod at nå deres specifikke mål, som de satte inden forløbet startede. I løbet af ugen kan man forsøge at forbedre tidligere præstationer eller udfordre sig selv med længere distancer. Man

strukturerer selv sit løbeprogram og man kan bruge alle de værktøjer, man har lært de sidste uger for at nå den bedst mulige præstation.

På den dag der passer bedst i ugen, skal man sætte tid af til at opnå det mål, som man sætter sig for i starten af forløbet, uanset om det er 3, 5 eller 10 km.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
- En app til ruter
- Et motionsur eller anden form for elektronik der kan tracke ens ture
- Løbesko og løbetøj
- Evt. redskaber til let træning

Varighed

4 uger.
