

Træningsplan for værnepligtige, FBU hold FEB21

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Øvelse		Løbetur		Gå			
Belastning		Moderat tempo 30 minutter Borg skala niveau: 14-15		Rygsæk med vægt på 10-20 % af kropsvægt			

- Hvert træningspas må gerne flyttes 1 dag frem eller tilbage hvis det passer bedre. Sørg dog for at de to træningspas ikke ligger tæt op ad hinanden hvis du er utrænnet.
- De pågældende træningspas er et minimumskrav for hvad du skal træne forud for opstart 1. marts. Træner du i forvejen skal det tilstræbes at du stadig får lavet de to træningspas men dog stadig træner som vanligt.
- Begynder du at opleve smerter så fjern noget af belastningen. (Løb langsommere/Fjern vægt i rygsækken).

Borg-skala

Borg skalaen bruges til intensitetsstyring og du vil komme til at arbejde mere med den når du starter din værnepligt.

I det træningspas der står i dit skema skal du løbe i moderat tempo i 30 minutter.

Hvor langt du når distancemæssigt er ikke så vigtigt, det vigtigste er at du forsøger at holde dig i den pågældende intensitetszone alle 30 minutter.

Følger du en træningsplan der kræver andet (gerne mere) så hold dig til den.

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.