

PRAKTISK TRÆNINGSPÅN

Hverdagsenergi

En begynderplan, der forbinder kondition, udstyr, restitution og en realistisk uge

Træning virker, når belastningen kan gentages.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Byg formen i den rigtige rækkefølge

Fremgang kommer ikke af den hårdeste enkelte træning, men af uger, hvor aktivitet og restitution kan hænge sammen.

Arbejdsbogen hjælper dig med at fastlægge et udgangspunkt, vælge træningsformer og skabe en enkel progression. Fokus er på kondition for begyndere, ikke på hurtige resultater.

1 SÆT ET BRUGBART MÅL

Beskriv adfærd før resultat

2 SKAB EN KONDITIONSBASE

Lad rolige minutter gøre arbejdet

3 LØB UDEN AT FORCERE

Skift mellem gang og løb

4 VÆLG DEN RIGTIGE MASKINE

Brug udstyret efter formålet

5 GØR PLADS TIL RESTITUTION

Planlæg det, der sker mellem passene

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Dit træningsmæssige udgangspunkt

Beskriv den uge, du faktisk har, og den belastning kroppen er vant til. Det er herfra, planen skal begynde.

Spørgsmål	Mit svar
Hvor mange gange bevæger jeg mig måltrettet i dag?	
Hvor længe kan jeg gå raskt uden pause?	
Har jeg smerter eller hensyn, der kræver faglig vurdering?	
Hvilke dage har realistisk plads til træning?	
Foretrækker jeg ude- eller indendørstræning?	
Hvad vil jeg kunne om otte uger?	
Hvordan sover og restituerer jeg typisk?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden



KAPITEL 01

Sæt et brugbart mål

Et godt begyndermål fortæller, hvad du vil gøre hver uge — ikke kun hvad du håber at kunne til sidst.

1

Sæt et brugbart mål

Beskriv adfærd før resultat

Formulér målet som hyppighed, varighed og intensitet. 'Jeg træner tre gange om ugen' kan planlægges; 'jeg kommer i form' kan ikke. Tilføj et minimumsmål til travle uger, eksempelvis ti minutters rolig bevægelse.

Brug en enkel samtaletest til intensiteten: Ved rolig træning skal du kunne tale i hele sætninger. Det skaber en base, som senere kan suppleres med kortere, hårdere perioder.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Adfærd	Skriv hvad du vil gøre og hvor ofte.
Minimum	Definér den mindste version, der stadig tæller.
Måling	Vælg én indikator, fx tid, distance eller oplevet anstrengelse.

Mikrohandling

Skriv et otteugers mål og et minimumsmål for en travl uge.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med sæt et brugbart mål

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Adfærd	
Minimum	
Måling	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



KAPITEL 02

Skab en konditionsbase

De fleste begyndere har mere gavn af kontinuitet end af meget høj intensitet.

2

Skab en konditionsbase

Lad rolige minutter gøre arbejdet

Start med aktivitet, der giver let forhøjet puls uden at ødelægge næste dag. Gang, rolig cykling og korte blokke på en maskine kan alle bruges. Øg først den samlede tid, når to uger føles stabile.

Hold mindst én let dag mellem krævende pas. Træthed, dårlig søvn og vedvarende ømhed er signaler om, at progressionen går hurtigere end restitutionen.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Varighed	Saml rolige minutter hen over ugen.
Intensitet	Brug samtaletesten frem for at jagte et bestemt tal.
Reaktion	Notér hvordan kroppen føles dagen efter.

Mikrohandling

Planlæg to rolige pas med mindst én hviledag imellem.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med skab en konditionsbase

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Varighed	
Intensitet	
Reaktion	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Løb uden at forcere

Løbeformen udvikles bedst, når muskler, sener og kredsløb får tid til at følge med hinanden.

3

Løb uden at forcere

Skift mellem gang og løb

Et begynderforløb kan starte med korte løbeintervaller mellem længere gangpauser. Tempoet skal være så roligt, at teknikken forbliver afslappet. Øg enten antallet af intervaller eller deres længde — ikke begge dele i samme uge.

Sko skal føles komfortable, men de kan ikke erstatte gradvis tilvænning. Vælg flade, kendte ruter i begyndelsen, og stop hvis en smerte ændrer dit løbemønster.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Interval	Fastlæg forholdet mellem gang og løb.
Progression	Øg kun én variabel pr. uge.
Teknik	Hold skridtet let og tempoet roligt nok til kontrol.

Et fuldt otteugers begynderforløb findes i [Sådan løber du 5 km på 8 uger som begynder](#); brug planen som ramme, men gentag en uge, hvis kroppen har brug for mere tid.

Mikrohandling

Gennemfør et pas med skiftevis to minutters gang og ét minuts roligt løb.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med løb uden at forcere

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Interval	
Progression	
Teknik	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 04

Vælg den rigtige maskine

Indendørs udstyr gør belastningen let at dosere, men forskellige maskiner stiller forskellige krav.

4

Vælg den rigtige maskine

Brug udstyret efter formålet

En motionscykel er stabil og gør det enkelt at arbejde længe ved moderat intensitet. En airbike inddrager både arme og ben og kan derfor få pulsen hurtigt op. Begynd med korte blokke og lav modstand, indtil bevægelsen føles sikker.

Indstil sæde og håndtag, før tempoet øges. Ubehag fra en dårlig position bliver kun tydeligere under længere pas. Maskinens tal kan bruges til at sammenligne dig med dig selv, ikke med andre brugere.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Formål	Vælg mellem rolig base, intervaller eller skånsom bevægelse.
Indstilling	Tilpas sæde, greb og modstand før start.
Data	Følg tid og oplevet anstrengelse frem for kalorietal alene.

Forskellene bliver konkrete i [Introduktion til Airbikes](#) og [8 Fordele ved at bruge motionscykler i din træning](#); læs dem med fokus på, hvilken maskine du realistisk vil bruge regelmæssigt.

Mikrohandling

Prøv ti rolige minutter på en maskine og notér indstilling samt oplevet anstrengelse.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med vælg den rigtige maskine

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Formål	
Indstilling	
Data	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Gør plads til restitution

Formen bygges efter træningen, når kroppen får søvn, energi og tid til at tilpasse sig.

5

Gør plads til restitution

Planlæg det, der sker mellem passene

En hviledag behøver ikke være passiv. Rolig gang og almindelig bevægelse kan fremme følelsen af at være frisk, så længe aktiviteten ikke bliver endnu et træningspas. Søvn og regelmæssige måltider er vigtigere end særlige restitutionsprodukter.

Evaluer ugen ud fra kontinuitet: Hvor mange planlagte pas kunne gennemføres uden at påvirke hverdagen negativt? Hvis svaret er få, skal planen gøres mindre, ikke mere motiverende.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Søvn	Registrér om træningen påvirker indsovnning og energiniveau.
Pause	Læg lette dage efter de mest krævende pas.
Justering	Gentag eller reducer en uge, hvis trætheden samler sig.

Mikrohandling

Skriv én fast regel for, hvornår et planlagt pas skal gøres kortere eller springes over.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med gør plads til restitution

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Søvn	
Pause	
Justering	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Formulér et otteugers adfærdsmål	☐
Denne uge	Planlæg to rolige basispas	☐
Denne måned	Vælg et enkelt løbe- eller ganginterval	☐
Næste måned	Indstil den valgte maskine korrekt	☐
Dette kvartal	Reserver mindst én restitutionstid	☐
Ved næste tjek	Evaluer energi og kontinuitet efter to uger	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Progression	En gradvis øgning af træningens varighed, hyppighed eller intensitet.
Samtaletest	En enkel vurdering af intensitet ud fra hvor let du kan tale under aktiviteten.
Interval	En afgrænset arbejdsperiode efterfulgt af en lettere periode eller pause.
Base	Den rolige træningsmængde, som gør senere belastning mere tålelig.
Restitution	Kroppens tilpasning mellem træningspas.
Oplevet anstrengelse	Din egen vurdering af hvor krævende aktiviteten føles.

Metoden bag guiden

Planen følger princippet om én ændring ad gangen. Først fastlægges adfærden, derefter den rolige base, så den valgte træningsform og til sidst restitutionen. Det gør det muligt at justere ud fra kroppens respons.

Forbehold

Guiden er generel træningsinformation og kan ikke erstatte individuel vurdering. Søg læge eller relevant fagperson ved smerter, sygdom, graviditet eller andre særlige helbredsforhold.

Den bedste plan er ikke den hårdeste — det er den, du kan vende tilbage til uge efter uge.