



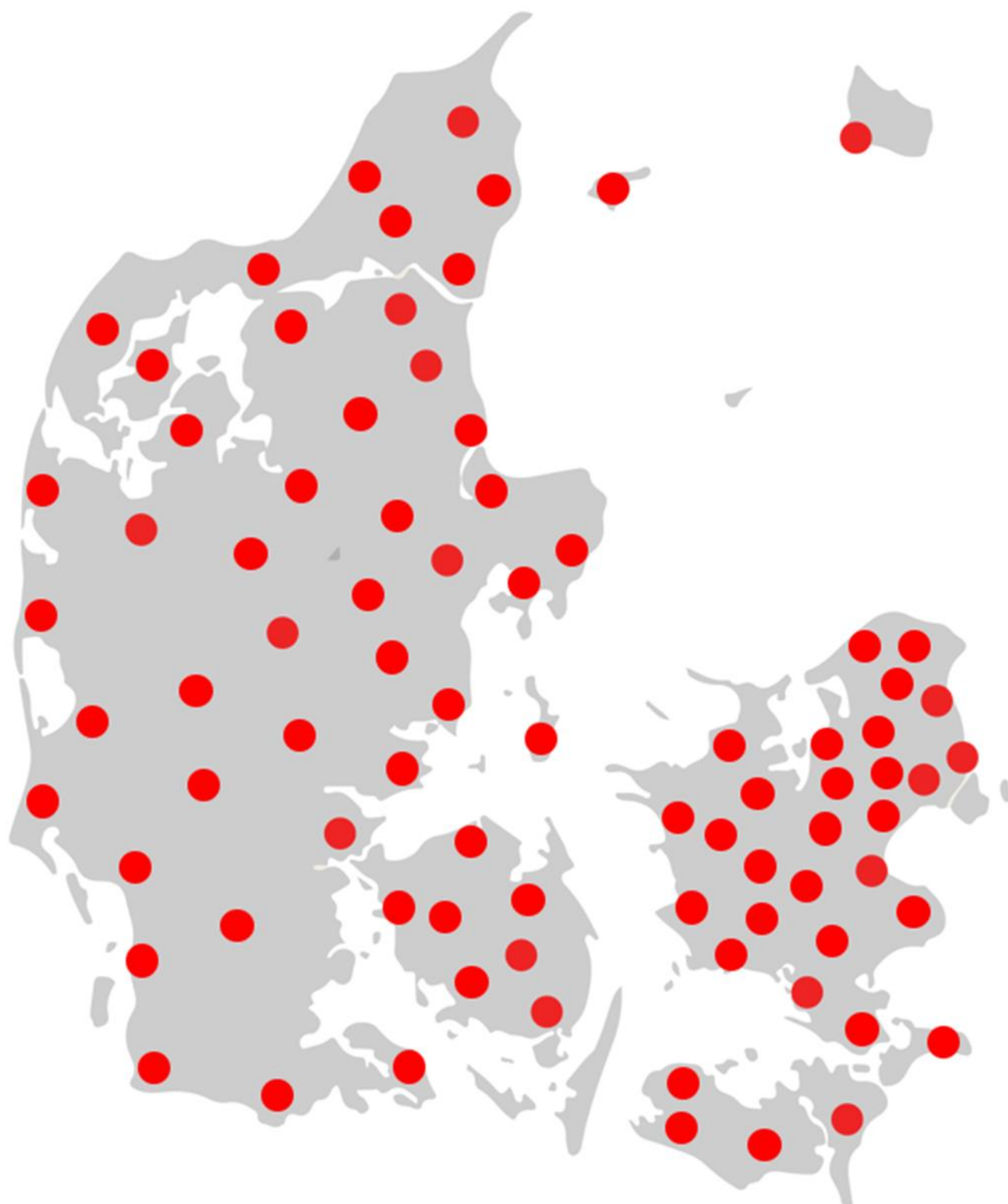
Triatlon for alle

UDDYBENDE ANSØGNING OG BILAG TIL NORDEA-FONDEN



Indholdsfortegnelse

Triatlon for Alle	3
Målgrupper	4
Målgrupper	5
Familier	5
Børn og unge	5
Skoleindsats	5
Camps giver fællesskab	6
Trænernetværk giver større udbytte.....	6
Voksne med ingen eller lidt idrætslig baggrund.....	7
Voksne der selvtræner	7
Tiltag	8
Kommunikationsstrategi for potentielle målgrupper	8
Støtte Triatlonklubberne med kommunikation i forhold til de varierede tilbud de allerede har.....	9
Konceptudvikling til triatlonklubberne for opstarts hold/nye medlemmer.....	9
Grejbanker til Triatlon-udstyr	9
Mål	9
Ansøgte beløb og samlet økonomi.....	9
Budget - samlet.....	10
Timeline	11
Bilag	12
1. Dansk Triatlon Forbund	12
Vision	12
Fakta	12
Klub placeringer i Danmark	13



.....	13
Organisation	14



.....	14
Medlemmer fordelt på alder	14
2. Hvad er triatlon	15
Eksempel på ugeplan for klubtræning.....	15
Træningspas	16

Triatlon for Alle

For den helt almindelige dansker vil ordet *triatlon* fremkalde billeder af ekstreme eliteudøvere, der i bedste Superman-stil kværner sig igennem den ene km efter den anden i vandet på cyklen eller i løbeskoene.

Kombinationen af tre discipliner – uagtet distancen

Triatlon virker på mange måder afskrækkende på mange mennesker, der ikke kan se sig selv i sporten, fordi de forbinder det med det, man ser udadtil når der for eksempel er Ironman i København.

Mange tror, at triatlon kun er meget lange distancer med monoton og kedelig træning i mange timer, som virker helt uoverkommelig, og at der ikke er plads til at have et familie- og arbejdsliv ved siden af.

Vi møder desuden ofte også spørgsmålet om økonomi og udstyr, hvor opfattelsen er, at man skal have en cykel, trænings-ur, våddragt og meget mere til en meget kostelig affære, som kun er mulig for folk med høj indkomst.

Når man ser på de nuværende medlemmer i triatlon klubberne, er det en blandet skare af mange

forskellige typer mennesker. I forhold til det generelle samfund, er det imidlertid for nuværende en meget ensfarvet hvid gruppe af aktive, hvilket vi håber, at dette projekt også kan være med til at ændre på. En ting der ligeledes har betydning for, at mange ikke ser sig selv i triatlon er, at de tror, at det kun er for mænd – og primært midaldrende hvide mænd i ofte lidt for stramt kompressionstøj, der laver ekstremsport.

Dette billede er en barriere, vi dagligt møder, når vi er i dialog med potentielle målgrupper, og det er en stor udfordring, at få den almindelige dansker til at forstå, at triatlon er en motionssport på linje med andre almindelige sportsgrene, og at det også er meget andet end de lange distancer og konkurrencer.

Triatlon er kombinationen af tre idrætsdiscipliner - svømning, cykling og løb - og kan udøves på mange forskellige niveauer.

Vi har i triatlonsporten 6500 klubmedlemmer, hvor ca. 60% aldrig er konkurrenceaktive, men blot går til triatlon på motionsniveau, fordi det er en sjov, sund og alsidig motionsform.

Man behøver ikke at gennemføre en triatlonkonkurrence for at gå til triatlon.

Triatlontræning er alsidigt, fleksibelt og med stor fællesskabsfølelse – triatlon er for alle.

Hvis vi kan nedbryde de ovenfor beskrevne barrierer, mener vi, at triatlon har et kæmpe potentiale til at mange flere kan se det som deres foretrukne motionsform eller sport, og vi derved kan få mange flere aktive idrætsudøvere i Danmark.

Dansk triatlon Forbund (DTriF) ønsker, at Triatlon skal være en sport som alle kan se sig selv i på den ene eller anden måde.

Projektperiode

Januar 2019 til december 2021.

Vi håber, at kunne igangsætte den målrettede indsats for at få flere danske triatleter i løbeskoene, i vandet og på cyklen fra januar 2019 til og med udgangen af 2021. Undervejs i projektforløbet vil vi løbende indsamle data, evalueringer og erfaringer fra udøverne, så vi med eventuelle justeringer sikrer, at eksisterende og nye aktive triatleter fortsætter, når projektfasen ophører.

Målgrupper

Projektet har sit primære fokus på nedenstående målgrupper, da det er grupper vi i mindre eller sjælden grad ser som medlemmer i triatlon klubberne, men som DTriF ønsker også at tiltrække. *Se Bilag 1.*

Medlemmer fordelt på alder.

Primære

- Familier
- Børn og unge
- Voksne med ingen eller lidt idrætslig baggrund
- Voksne der selvtræner

Sekundære

- Forældre til børn og unge
- Lærere i grundskoler
- Triatlonklubber

De sekundære målgrupper skal tænkes ind i kommunikations strategierne, da de ofte har en afgørende betydning for indgangen til sporten.

Målgrupper

Familier

Projektet vil etablere træningstilbud for hele familien, så børn, unge og ældre møder op eks. lørdag formiddag og motionerer fælles - eller på hver deres niveau.

Et fleksibelt tilbud som eksempelvis indeholder, børnepasning, børnetræning, ungdomstræning/leg, fællestræning eller voksentræning. Alt på samme tid og sted og med fælles mål om at være aktive sammen. Træningen skal være let tilgængelig ved, at det udstyr der inddrages i træningen, er tilgængeligt i klubben. Det kunne for eksempel være mountainbike, hvor sadlen nemt kan justeres, så alle kan passe den. Man kan så sammen som familie deltage i træning med "bike'n run", hvor man er flere sammen om at dele en cykel, så man skiftes til at cykle og løbe, mens man sammen gennemfører en rute og får en fælles oplevelse med triatlon. Træningen skal varieres, så der altid er lagt nogle legende og udfordrende elementer ind, som gør at træningen ikke bliver monoton og kedelig. Glæde ved træningen er et nøgleord.

Dansk Triatlon Forbund vil gå ind og støtte de klubber, der allerede har et familiekoncept, så det kan rumme endnu flere medlemmer, men også hjælpe og vejlede klubber, der vil oprette familietræning. Det er vigtigt, at klubberne føler sig rustet til opgaven, så de kan give både nye og eksisterende medlemmer en god oplevelse med træningen.

Børn og unge

Med igangsættelse af projektet vil det være muligt i højere grad at kommunikere og synliggøre eksistensen af klubbernes ungdomsafdelinger, så børn og unge - og ikke mindst deres forældre - bliver bevidste om, at triatlon også er noget for børn og unge. At triatlon er en sjov og alsidig motionsform med godt fællesskab, hvor der er plads til alle, og hvor det ikke nødvendigvis behøver at dreje sig om konkurrencer. Træningen i ungdomsafdelingerne har fokus på at have det sjovt og indlære teknik gennem leg.

En af de unikke ting i triatlon er, at ungdommen træner/motionerer sammen uanset køn, alder og niveau, hvilket gør, at det er et meget rummeligt miljø, hvor ingen bliver sorteret fra og man også kan starte i sporten i en relativ sen alder. Triatlon kan derfor appellere til mange unge, der er stoppet i andre sportsgrene, eller aldrig er kommet i gang med nogen sport.

Skoleindsats

For at gøre triatlon mere synlig for børn og unge vil vi udvide vores skoleindsats. Skoleindsatsen skal være et samarbejde mellem Dansk Triatlon Forbund, den lokale triatlonklub og skolen. Det vil være klubbens ledere og trænere, der er gæstelærere i skolen, da det også er dem de unge mennesker vil møde ude i klubberne, hvilket vil gøre vejen til klubben kortere. Skoleindsatsen skal afspejle den træning, der foregår i klubben og gerne være et forløb frem for en "happening" ved et enkelt besøg. DTriF vil ruste klubberne til at afholde skolebesøg og i hvordan de får de potentielle medlemmer ned i triatlonklubben.

Hvert skoleforløb vil som udgangspunkt bestå af:

- indledende møde med skolen/lærerne, trænere og evt. DTriF udviklingskonsulent
- 2 - 3 x 2 lektioner med klubbens trænere og evt. DTriF udviklingskonsulent
- besøgsdag/træning i klubben

Camps giver fællesskab

De børn og unge vi allerede har i triatlonforeningerne, og de nye vi får ind, vil vi meget gerne fastholde i sporten ved at give dem et stærkt tilhørsforhold både i klubben, men også som en del af et større triatlon-fællesskab. Ved at afholde camps på tværs af landet og i Skandinavien kan vi give børn og unge endnu flere at spejle sig i. På camps er der stort fokus på det sociale og at skabe nye venskaber gennem glæden ved triatlon.

Dansk Triatlon forbund afholder årligt 2 camps

Forårscamp

- en weekend primo april
- for alle børn og unge mellem 12 og 18 år som er medlem af en triatlonklub

Forårscampen har vi kørt i 4 år, vi mærker stor interesse og deltagelse på campen, vi har derfor nu brug for at udvikle konceptet og samtidig holde kvaliteten, så vi kan rumme den store efterspørgsel der er på at deltage.

Nordic TRIfcamp

- 5 dages sommer-camp i juli måned.
- arrangeret i samarbejde med det Norske og det Svenske triatlon forbund
- for alle børn og unge mellem 12 og 18 år som er medlem af en triatlon klub

NordicTRIfcamp har været afholdt som prøveprojekt 2016 – 2018, projektet skal herefter evalueres og forankres hos de tre forbund, så projektet kan køre videre. Vi er kommet rigtig godt fra start, men må også erkende at det kræver tid at få forankret projektet både i forbund og hos de unge.

Trænernetværk giver større udbytte

I ungdomsafdelingerne er der rigtig dygtige og veluddannede trænere, som arbejder på at give den bedste oplevelse med triatlon til alle deres børn og unge. Vi ved imidlertid også, at nogle af trænerne oplever at stå meget alene med opgaven, fordi der ikke er andre ungdomstrænere at sparre med, som der for eksempel ofte er i en håndboldklub. DTriF vil gerne styrke netværket og erfaringsudvekslingen mellem trænerne, så de gør brug af hinanden i højere grad, hvilket vil være afgørende for at fastholde trænerne og dermed give kontinuitet og tryghed for de unge.

DTriF vil gerne udvide det børne- og ungdomstrænerseminar, vi har rigtig gode erfaringer med at afholde allerede, så forløbet bliver over to dage, og der derved er bedre tid til at netværke og gå i dybden med aktuelle emner, samt at det derved bliver mere attraktivt at deltage trods lang transport.

Derudover vil vi danne "makker" fællesskaber mellem de forskellige klubber i landsdelene. Dette vil styrke samarbejdet mellem klubberne, og trænerne vil i højere grad blive motiveret til at bruge hinanden til "daglig" sparring, arrangere fælles træninger og andre aktiviteter mm.



Voksne med ingen eller lidt idrætslig baggrund

Projektet vil også arbejde målrettet på at yde støtte til triathlonklubberne med igangsættelse af et koncept for opstart af hold for nybegyndere og hvordan de kan blive inkluderet i klubben. Her skal lægges vægt på gode oplevelser med træning 1-2 gange ugentligt, hvor der bliver bygget op fra bunden med varieret træning. Det skal være muligt at komme til træning og bare skulle medbringe træningstøj og håndklæde, og hvis der skal inddrages udstyr, er det noget klubben har i sin grejbank. Træningen skal bygges op, så den består af små sektioner, der varierer mellem konditionstræning, styrke og balance – samarbejde og leg skal gerne indgå som en obligatorisk del af hver træning.

DTriF vil i samarbejde med klubbernes trænere tilrettelægge forløb, som tiltrækker denne gruppe nye medlemmer, her er det meget afgørende, at det bliver overskueligt for dem og noget alle parter kan håndtere.

Voksne der selvtræner

Ved at styrke triathlonklubberne og synliggøre deres fleksible, varierede og organiserede tilbud vil motionister få mere ud af deres træning og få gode oplevelser ved at træne i et organiseret fællesskab

sammen med andre. I klubberne er der som regel uddannede trænere på alle træningspas, og medlemmerne kan derved få vejledning og feedback under hver træning. Når folk er en del af et organiseret fællesskab, er der større chance for, at man kan fastholde dem i at være aktive, så det bliver en selvforstærkende effekt.

At kunne spejle sig i andre og genkende sig selv er en vigtig faktor for om folk synes, at de passer ind. Der skal derfor udvælges nogle rollemodeller i klubberne blandt de nuværende medlemmer, som kan vise triatlons mangfoldighed, og derved nedbryde barrierer. Rollemodellerne skal repræsentere de grupper der i ringe eller mindre grad er i triatlon, ex. folk med anden etnisk baggrund som folk der selvtræner kan relatere til.

Når de nye medlemmer er kommet ind i klubberne, skal der være en procedure for, hvordan man tager sig af dem. For eksempel med etablering af en "Buddy" ordning hvor nye medlemmer bliver tilknyttet en "Buddy" i det første år, eller andre tiltag, der gør, at nye medlemmer føler sig taget godt imod og hurtigt bliver en del af idrætsfællesskabet.



Tiltag

De tiltag som Dansk Triatlon Forbund vil igangsætte i forbindelse med projekter, er afgørende for, om de aktiviteter der bliver sat i gang i projektet, kan gennemføres og bliver en succes.

Tiltagene skal støtte klubberne, så de mærker, at de kan løfte opgaven og at de er en del af et fælles projekt.

- Kommunikationsstrategi for potentielle målgrupper.
- Støtte Triatlonklubberne med kommunikation i forhold til de varierede tilbud de allerede har.
- Konceptudvikling til triatlonklubberne for opstartshold/nye medlemmer.
- Oprettelser af Grejbanker med triatlon udstyr.

Kommunikationsstrategi for potentielle målgrupper

Med ansættelse af en kommunikationsmedarbejder skal der udarbejdes en kommunikationsstrategi for hver målgruppe.

Kommunikationsmedarbejderen skal også være ansvarlig for, at der udarbejdes materiale til kommunikationsstrategien i form af film, billeder, artikler, flyers mm. I det materiale der bliver udarbejdet

til projektet vil det fremgå med logo ol. at projektet er støttet af Nordea-Fonden.

Det er afgørende at der kommer strategier der er målrettede de fire målgrupper, så alle målgrupper kan se sig selv i triatlon og at triatlon gerne vil byde netop dem indenfor.

Støtte Triatlonklubberne med kommunikation i forhold til de varierede tilbud de allerede har.

Dansk Triatlon Forbunds udviklingskonsulenter og kommunikationsmedarbejder, vil i dialog med klubberne få konkretiseret klubbernes tilbud, så de bliver fremhævet bedst muligt til den positionelle målgruppe, samt vejlede klubberne i også at promovere sig selv.

Konceptudvikling til triatlonklubberne for opstarts hold/nye medlemmer.

Med udgangspunkt i de pilotprojekter der er i klubberne i forhold til de 4 målgrupper, vil Dansk Triatlon Forbunds konsulenter i samarbejde med klubberne få lavet en projektbeskrivelse, så det bliver mere overskueligt for andre klubber at starte op med projektet.

Dansk Triatlon Forbund vil årligt afholde et seminar, hvor der er kan videns deles og opbygges netværk.

Grejbanker til Triatlon-udstyr

Selvom man vil gå til triatlon som motionsform kan udstyr være en barriere. Vi ønsker derfor at samarbejde med klubberne om at oprette *grejbanker*, hvor man kan låne udstyr. Vi ønsker at triatlon skal være en alle mands sport, hvor økonomi ikke er den afgørende faktor for, om man kan gå til triatlon.

Vi ønsker derfor at oprette 5 grejbanker i landet, hvor børn og unge kan låne udstyr fra. Grejbankerne skal placeres i 5 klubber beliggende i Nordjylland, Midtjylland, Fyn, Nordsjælland og Sydsjælland.

Hver grejbank skal indeholde

- 10 våddragter – 20 svømmebriller – 20 par badehætter – 10 havtasker (synlighedsbøjer)
- 10 cykler - 20 cykelhjelm

Mål

Det er projektet målsætning at skaben stigning på 10% flere aktive medlemmer om året over 3 år (2019-2020-2021/2022)

I løbet af projektets 3-årige periode, skal medlemstallet således stige med ca. 32 %

Medlemstal dec. 2018 er ca. 6500.

Medlemstal maj 2022 er målet ca. 8.700

Ansøgte beløb og samlet økonomi.

Dansk Triatlon Forbund ansøger Nordea-fonden om en støtte på 1.980.000 kr. Dansk Triatlon Forbund vil supplere med en egenfinansiering på 451.000 kr.

Det samlede projektbudget beløber sig til i alt 2.431.000 kr.

Budget - samlet

Kommentar	Søges i støtte	Egen finansiering	Samlet Budget
Fælles	1.570.000	170.000	1.740.000
Familier	50.000	0	50.000
Børn og unge	240.000	242.000	482.000
Voksne med ingen eller lidt idrætslig baggrund	60.000	30.000	90.000
Voksne der selvtræner	60.000	9.000	69.000
Total	1.980.000	451.000	2.431.000



Timeline

Projekt periode	Ar 2018												2019												2020												2021												2022				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5												
Projektets arbejdsplaner/aktiviteter																																																					
Ansættelse af kommunikations medarbejder																																																					
kommunikations strategi udrulles																																																					
Opstart samarbejde med klubber og løbende evaluering *																																																					
Grejbanke etableres																																																					
Buddy ordning *																																																					
Opstart af hold for målgrupper																																																					
Seminar/netværk for trænere																																																					
Skole forløb																																																					
Camps																																																					
Status og Slut evaluering																																																					

* Indledende dialog med klubber før projektstart

Bilag

1. Dansk Triatlon Forbund

Dansk Triatlon Forbund (DTriF) blev grundlagt tilbage i 1984, først som en del af Multisportsforbundet (DMSF), men senere blev forbundet et selvstændig specialforbund under DIF.

Forbundets bestyrelse vælges årligt på forbundets generalforsamling og består i dag af 6 medlemmer med bestyrelsesformand Mads Freund i spidsen.

Forbundets Direktør Morten Fenger står i spidsen for de ansatte, der varetager den daglige drift.

Landstræneren og Ungdoms-/Juniorlandstræneren sidder til dagligt på Syddansk Universitet i Odense, og resten af forbundets ansatte sidder i Idrættens Hus i Brøndby.

Vision

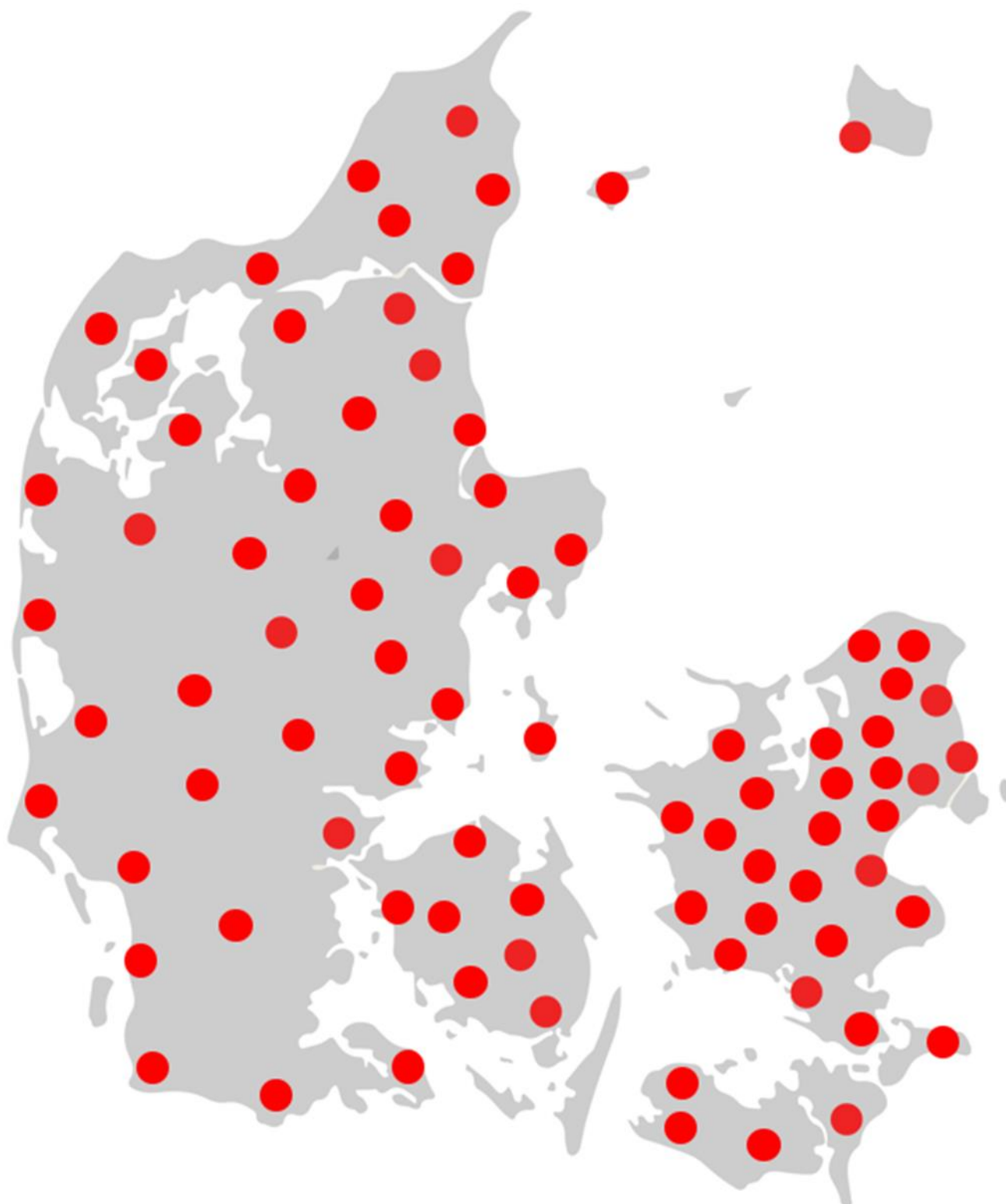
Gøre triatlon til en sport for alle.

Fakta

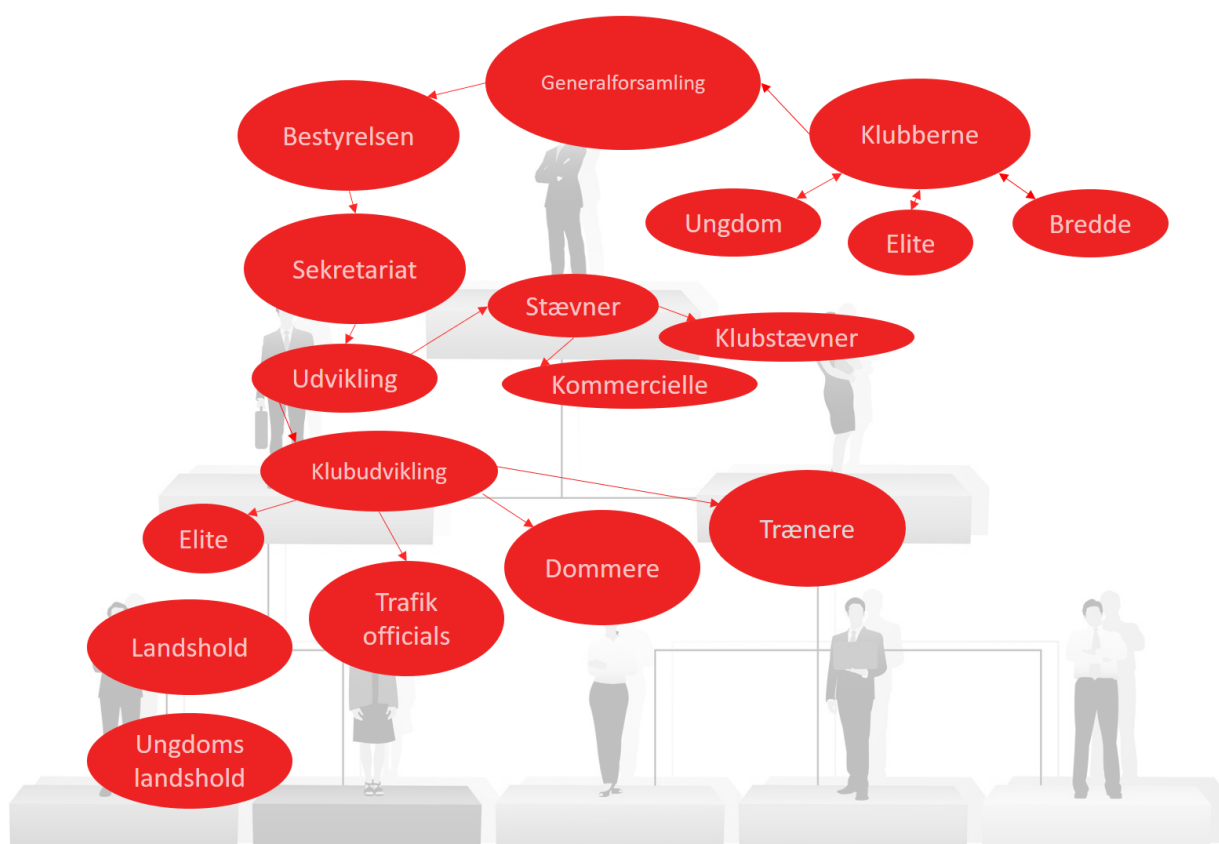
- 90 klubber
- Ca. 6500 klubmedlemmer
- Ca. 3000 enkelt person medlemmer
(er ikke medlem af en klub, men har købt en event
licens til et enkelt stævne)
- Ca. 45% af medlemmerne yder frivilligt arbejde i
klubberne.
- DTriF har uddannet 224 klubtrænere siden 2009



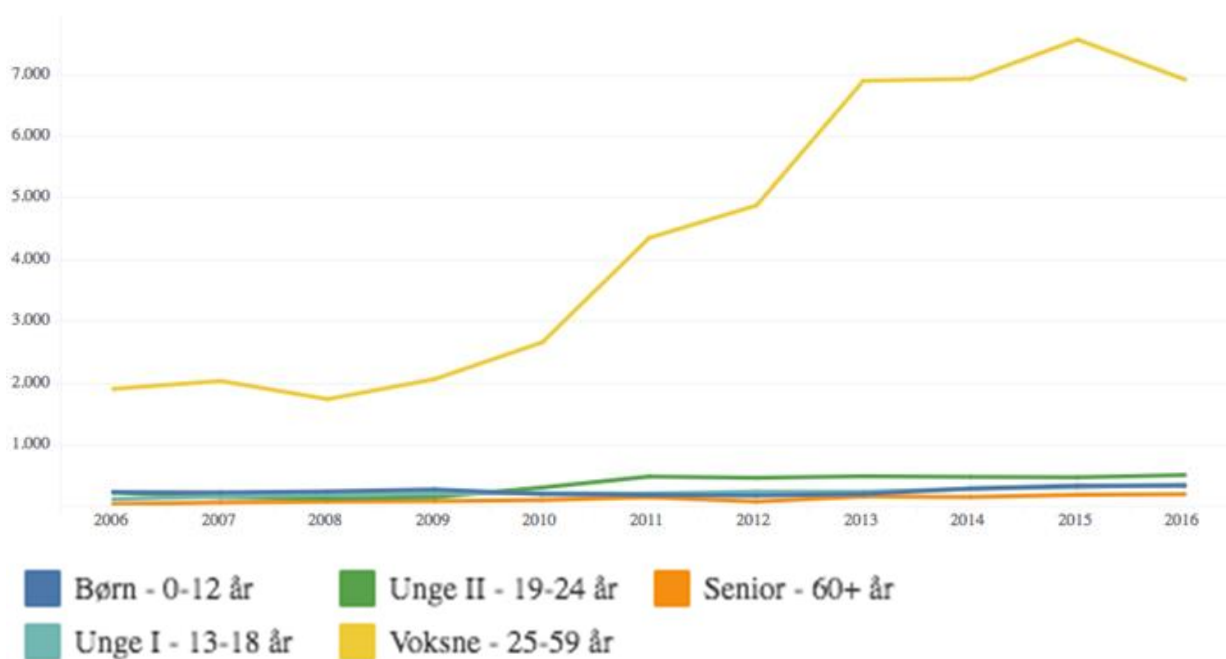
Klub placeringer i Danmark



Organisation



Medlemmer fordelt på alder



2. Hvad er triatlon

Triatlon er svømning, cykling og løb kombineret på forskellige måder og nogle gange kun med to af disciplinerne.

Distancerne ved konkurrencer kan variere fra helt korte ex. 50 m svømning, 5 km cykling og 1 km løb, til de helt lange som Ironman med 3800 m svømning, 180 km cykling og 42 km løb.

Når man går til triatlon i klubberne er der et bredt udbud af træning, og hvor træningen er tilrettelagt så den kan rumme mange niveauer. Det enkelte medlem vælger selv, hvor mange og hvilke træninger man deltager i.

Eksempel på ugeplan for klubtræning

Dag	Art	Hvornår	Hvor	Bemærkning
Mandag	Løb	17:00-18:00	<u>Skovdalen</u>	Der løbes efter program fra november til september.
Tirsdag	Svømning	20:10-21:30	<u>Skansebadet</u>	Døren låses kl 20:00 Gennemgang af program kl. 20:10.
Onsdag	Svømning	20:15-22:15	<u>Sofiendal</u>	Gennemgang af program kl. 20:15.
Torsdag	Svømning	20:00-21:30	<u>Sofiendal</u>	Gennemgang af program kl. 20:00.
Fredag	Svømning	19:30-21:00	<u>Sofiendal</u>	Gennemgang af program kl. 19:30.
Lørdag	Cykling	09:00	<u>Skovdalen</u>	Landevejs cykeltræning efter program. Cykelhjelme <u>skal</u> benyttes.
	Løb	Efter cykling	<u>Skovdalen</u>	Efter program
Søndag	Svømning	08:00-10:00	<u>Sofiendal</u>	Gennemgang af program kl. 08:00. Omklædning åbnes 7:45.

*Ålborg triatlon klub



Træningspas

Træningspas (løbetræning) for hver af de fire målgrupper kunne se således ud.

I DTriF's Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK) – "Triathlon træning for børn og unge" kan trænere finde vejledning og inspiration, til alle de udvalgte målgrupper.

<https://flipflashpages.uniflip.com/2/25590/348230/pub/html5.html#page/1>

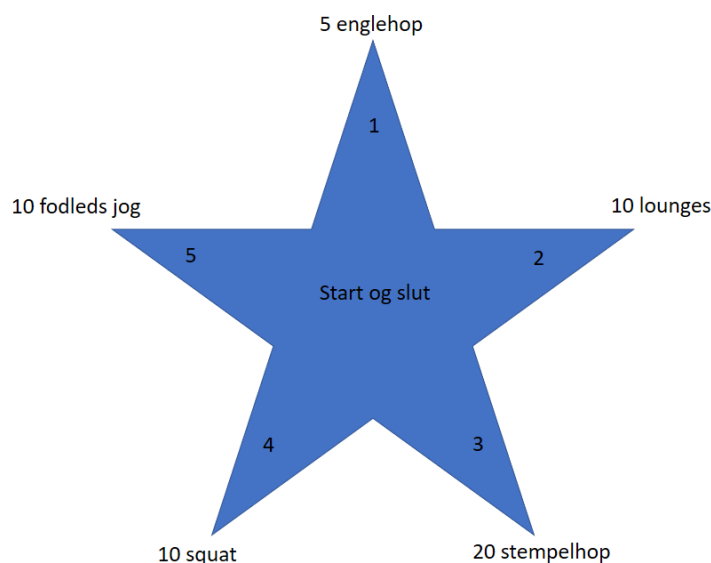
Familie

Opvarmning:

- Kegle leg.
To hold er imod hinanden.
Det ene hold skal stille keglerne rigtigt det andet hold skal vælte dem.
- "Forhindrebane" med forskellige typer løb
– baglæns, kryds løb, løb på tør osv.

Hovedtræning:

- Stjerneløb med poster/øvelser.
Start og slut er samme sted – hver ben i stjernen har et nummer, man trækker et nummer, løber ud til posten og laver en øvelse. Ud til hver post er der 100 - 300 m.
Når man kommer tilbage fra posten, trækker man igen et nummer osv.
Man kan enten følges flere sammen eller løbe alene.



Afrunding:

- Huske løb.
Deltagerne er sammen to og to.
Der løbes på en rundstrækning (100-200 m) i roligt tempo – så man kan tale sammen.
Inden hver omgang får parrene en opgave med noget de skal huske om hinanden ex. hvor mange søskende har man og hvad hedder de?
Efter omgangen skal de fortælle hvad de kan huske om makkeren.

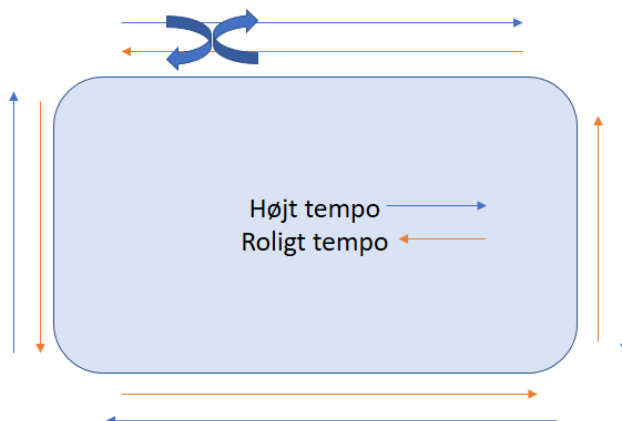
Børn og unge

Opvarmning:

- **Dødbold.**
Der spilles på en afgrænset bane – størrelsen afhænger af antal deltagere.
Man spiller alle mod alle, når man bliver ramt af en bold er man død.
Når man dør, skal man løbe rundt om banen to gange, og man er derefter med igen.
Man kan spille med 1- 3 bolde.
- **Teknikøvelser**
Deltagerne bliver opdelt på rækker med ca. 5 i hver. Med en ud/hjem strækning på ca. 10 m.
Den første i hver række trækker et kort fra et kortspil, kortets kulør afgør hvilken øvelse man skal udføre. Når den første er startet på øvelsen trækker den næste et kort osv.
Spar = Hjortspring
Ruder = Stempelhop
Klør = Fodledsjog
Hjerter = Høje knæløft

Hovedtræning:

- **Makker "high five"**
Deltagerne er sammen to og to og løber på en rundstrækning der er 300-500m.
Man løber i modsat retning af sin makker, og hver gang man møder sin makker giver man "high five" og vender rundt og løber den anden vej. Når man løber højre om på rundstrækningen løber man i højt tempo og når man løber venstre om løber man i meget roligt tempo. Man skifter derved tempo hver gang man mødes med sin makker.



Afrunding:

- **Kongens efterfølger**
Deltagerne kan løbe på en række eller opdeles på flere rækker.
Den forreste i rækken (kongen) vælger en måde at løbe/gå/bevæge sig på og de andre følger efter.
Kongen skiftes ca. hvert minut, og kongen går ned bag i rækken og det er nu en ny der er konge.

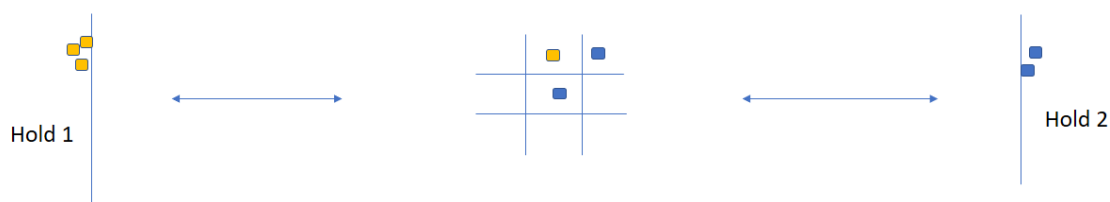
Voksne med ingen eller lidt idrætslig baggrund

Opvarmning:

- Tre på strib

Deltagerne opdeles i et lige antal hold, og to hold spiller mod hinanden.

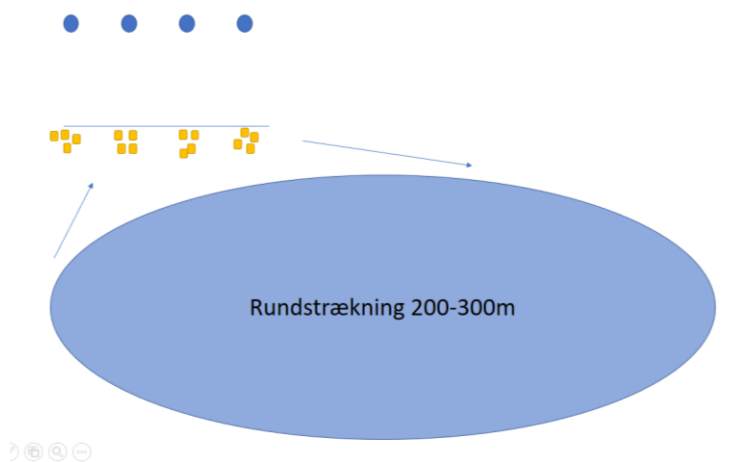
Hvert hold har ca. 10 m ud til banen. Når der bliver givet startsignal løber den første, fra hvert hold ud til banen og placerer den første brik/ærtepose, når den første er tilbage må den næste løbe ud og placere den næste brik osv. Hvis alle brikker er placeret og der ikke er nogle der har vundet, fortsætter holdet på samme måde med at løbe ud og rykke en brik ad gangen, indtil et af holdene har vundet.



Hovedtræning:

- "Skiskydning" med løb og ærteposer.

Der er opstillet "skydebaner" med ærteposer, der skal kastes ned i spande el. lignende, man skal ramme 4 ærteposer i spanden, for at løbe ud i omgang på en rundstrækning på 200-400 m. Man skal gennemføre 6-8 omgange med "skydning" og løb.



Afrunding:

- Klemme leg.

Alle deltagere har en klemme sat fast bag på trøjen.

Man leger på et afgrænset område – størrelsen er afhængig af antal deltagere.

Man skal nu erobre hinandens klemmer og sætte dem på sin egen trøje.

Alle er mod alle og det gælder om til slut at have erobret flest klemmer.

Voksne der selvtræner

Opvarmning:

- Ca. 2 km. let løb med indlagte teknikøvelser.
 - Gå på ydersiden af foden
 - Gå på indersiden af foden
 - Gå på hælen
 - Gå på forfoden
 - Kryds løb
 - Gadedrenge løb
 - Bunny hop
 - Flamingo skridt



Hovedtræning:

- Stigningsløb
3 x 400 m – tempoet øges ved hver 100 m
- 6 dages løb
Deltagerne er sammen to og to og der løbes på en ca. 300m rundstrækning.
Alle løber samme vej rundt på strækningen.
Makkerne starter samtidig den ene løber i højt tempo og den anden langsomt, når den der har løbet højt tempo indhenter den der løber langsomt, gives der "high five" og der byttes tempo.

Afrunding:

- Let løb ca. 1 km
Deltagerne løber sammen to og to og fortæller hinanden 3 ting, de har fået ud af dagens træning.