**Hjerteforeningen 17.01.2015,** Træning til hjertepatienter v. Katja Arnoldi.

**Træning udendørs**:

1. Kortleg på to forskellige niveauer. Fokus: sociale element, konkurrence, didaktik.
2. Ø-løb. Øvelsesløb hvor man i par løber/går rundt på område og laver øvelserne vis på øvelseskort. Fokus på Borg, ansvar, at være vedholdende i fht at arbejde på Borg: X.
3. Frisbee. Tekniktræning. Ramme pæle og tælle point. Fokus på ”skjult” træning. Det legende element. Didaktik.
4. Centrumløb. At arbejde med forskellige intensiteter. Lære kroppen at kende, fortrolig med Borg. Didaktik.

**Træning indendørs:**

1. Strygninger. (Dave Mc Murray: How come u don´t call me anymore)

Komme i gang, opvarmning.

1. Kædedans i kreds. (Kool and the gang: Celebration,.)

A: kæde rundt til man møder egen makker igen. At blive hjulpet af gruppen til at holde intensiteten over tid, socialt.

Varianter som røre på hinandens hoved, ryg, knæ osv.

B: Alle ind mod midten og ud igen x2 (16 takter)

Kæde (16 takter)

Alle ind mod midten og ud igen x2 (16 takter)

Kæde + røre ved hinandens knæ (16 takter)

Alle ind mod midten og ud igen x2 (16 takter)

…. variationerne fra dans A.

1. Flaske dans. (Geln Miller: Tuxido junktion).

Klap på knæ- klap på makkers flasker

Klap gulv-mave skulder- stræk armene.

Går rundt om sig selv

Find ny makker

1. Slangeløb. (Megan Trainor: dear future husbond, Anika Rose: Move og Natasha: giv mig DK tilbage).

Stiger af og på. Løbevariationer, intervalløb, stikke af fra hinanden / drille. Fokus at holde intensiteten over længere tid. Ansvar.

1. Styrkerelateret træning. (Ed Sheeran: Thinking out loud)

Liggende i ruderformation. Skiftes til at finde på en øvelse. Ansvar. Didaktik.

1. Evt løb i elastikker. Puls op, interval, presse sig selv.

1. Restitutionsaktiviteter. (Bliss og B. George, Banzai: right here).

Rolige gangvariationer, div. sving og armbevægelser, dynamiske stræk , rygliggende bevægelser. Fokus: roligt pulsen ned igen, restitution, kropsbevidsthed.

1. Hvad har inspireret mig i dag?

Tak for i dag