

Tilrettelæggelse af træningen

Tilrettelæggelsen af træningen varierer fra hold til hold, da der er metodefrihed for de enkelte ledere.

Styrketræningen indeholder fælles opvarmning og individuel træning på træningsmaskinerne og med diverse løse redskaber. Der er mulighed for at træne kondition, udholdenhed, muskelstyrke, bevægelighed m.m.

Træningen er organiseret i sessioner på 1 time – inkl. ca. 10-15 minutter til opvarmning og evt. udspændingsøvelser sidst i timen.

Der er 38 træningsstationer med hver sit nummer. Når deltagerne ankommer til træningstimen afkrydses fremmødet og de vælger et nummer, der angiver, hvilken træningsstation, de skal starte fra. Træningen foregår med 2 minutters sekvenser afbrudt af 15-30 sekunders pause – oftest ledsaget af musik.

Det anbefales, at holdstørrelserne ligger på op til 42 deltagere efter aktivitetsledernes skøn.

Ved start ved hver maskine rengøres berøringsfladerne af deltagerne med egen klud opvredet i opstillet spand med rengøringsvæske efter hver træningstime. Ved timens slutning rengør deltagerne sidst benyttede maskine.

Kun indendørs sko må benyttes.