

Stavgang for begyndere

Her finder du et 8 ugers stavgangsprogram for begyndere. Programmet er tilrettelagt ved 2-3 træningspas om ugen. Der skal gå minimum 1 dag i mellem træningerne, så musklerne har mulighed for at komme sig, og du kommer i bedre form. Husk dog på at programmet er vejledende, så afpas evt. træningen hvis programmet bliver for hårdt og surt, eller omvendt er du måske i stand til at gå hurtigere frem i programmet. Det er vigtigste er, at du synes, det er sjovt og rart.

Sådan gør du

Sænk skuldrene og kig fremad når du går, så du har så god holdning som muligt. Fokuser på at bruge armene og sæt af med storetåen i underlaget, så lægmusklerne aktiveres og dermed hjælper dig til at tage længere skridt. Husk altid at varme op før du kaster dig ud i anstrengelserne.

Opvarmning

Start altid med at varme op. Gå i et roligt tempo og øv dig på at sætte stavene korrekt i jorden. Opvarmningen skal få temperaturen i kroppen til at stige en smule så resten af træningen kan foregå med optimalt tempo og iltoptagelse uden at kroppen overbelastes. Leddene smøres og gøres klar til arbejdet. Veksl mellem vekselsving og parallelsving. Gå med stigende intensitet i de første 5-7 minutter. Stop dernæst for at tage stavene på nakken med armene op over. Sug maven ind og ret dig op og roter overkroppen fra side til side. Øvelsen strækker musklerne omkring rygsøjlen, så de er klar til at arbejde på højtryk under gangen.

Uge nr	Hyppighed/ antal gange om ugen	Træningsform og minutter
1 + 2	2	<p>Total gå-træningstid: 20-25 minutter</p> <p>1) Opvarmning – gå roligt – væn dig til at gå med stavene i 5-7 minutter. Brug vekselsving og øv dig på teknikken i stavgang.</p> <p>2) Herefter går du til den i 12-15 minutter med stave.</p>
3 + 4	3	<p>Total gå-træningstid: 30-35 minutter</p> <p>1) Opvarmning – gå roligt – væn dig til at gå med stavene i 5-7 minutter. Brug vekselsving og øv dig på teknikken i stavgang.</p> <p>2) Dernæst går du til den i 10 minutter med stave.</p> <p>3) Intervaltræning: Gå 1 minut med fuld fart med fokus på at bruge stavene til at støde fra med og gå et halvt minut i almindeligt tempo. Gentag intervallet i alt 5 gange.</p> <p>4) Gå til sidst i 10 minutter i raskt tempo.</p>
5 - 8	1	<p>Total gå-træningstid: 35-40 minutter</p> <p>1) Opvarmning – gå roligt med stigende intensitet i 3-4 minutter.</p> <p>2) Herefter går du i raskt tempo i 35 minutter.</p>
	2	<p>Total gå-træningstid: ca. 45 minutter</p> <p>1) Opvarmning – gå roligt – væn dig til at gå med stavene i 5-7 minutter. Brug vekselsving og øv dig på teknikken i stavgang.</p> <p>2) Herefter går du til den i 10 minutter med stave.</p> <p>3) Intervaltræning: Gå 2 minut med fuld fart med fokus på at bruge stavene til at støde fra med og gå 1 minut i almindeligt tempo. Gentag intervallet i alt 5 gange.</p> <p>4) Gå dernæst i 5 minutter med parallelsving.</p> <p>5) Gå til sidst 10 minutter hvor du skifter gangstil hver 2. minut. Så du skifter mellem at gå hurtigt og normalt tempo, med vekselsving og med Parallelsving.</p>