



# FAGBESKRIVELSE/ LØB & TRAIL

---

## FAGETS IDENTITET

Faget løb er primært praktisk, i faget kommer den studerende til at arbejde praktisk med emner fra nogle af de mere teori tunge fag som fysiologi, herunder opleve aerobt og anaerobt arbejde på egen krop, samt opleve forskellige træningsformer på egen krop. I faget løb omsættes det teoretisk lærte til praksis og specifikt undersøges hvordan man kan tilpasse løb til forskellige målgrupper og hvordan løb kan gradueres alt efter det mål klienter har med løbetræ-

## FORMÅL

Målet med faget er, at den studerende skal tilegne sig viden om løb, så det er muligt at tilrettelægge et passende og velargumenteret løbetræningsprogram til forskellige målgrupper. Samt at formidle dette på en passende måde i forhold til målgruppen.

## EMNER

### OPVARMNING

Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmningens effekter.

### TRÆNINGS PROGRAMMERING

Opbygning af et passende løbeprogram afhængigt af målgruppe og mål for gruppen eller den individuelle der coaches. Faget spiller tæt sammen med fysiologi, herfra kommer vi også til at stifte bekendtskab med aerob og anaerob træning, som bliver gennemgået teoretisk i fysiologi og i praksis i dette fag. Derudover hvordan træning i praksis programmeres i løb.

### TRÆNERROLLEN

Formidling og det at undervise eller være træner gennemgås i detaljen i faget kommunikation, i faget Løb udfoldes hvordan det lærte i andre fag kan tilpasses eller små justeres så det passer til det at være løbetræner. Herunder også fokus på valg af lokation, hvilke steder lægger op til hvilke typer af træning

### SKADER OG SKADESFØREBYGGELSE

Læren om hvordan skader undgås i løb som er en impact tung sport og som kan være skades-tung særligt i en opstartsfasen



# FAGBESKRIVELSE/ LØB & TRAIL

---

## KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftige løbe-træningsprogrammer til forskellige målgrupper. Argumentationen for programmets opbygning skal teoretisk være funderet i det udleverede kompendium og den studerende lærer derigennem at skabe sammenhæng mellem teori og praksis. Endvidere skal den studerende kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, og i den forbindelse reflektere over sine valg i forbindelse med valg af underviserrolle.

## OPGAVER

Undervisningen vil indeholde mindre gruppeopgaver, som tager afsæt i et teoretisk såvel som praktisk område med fokus på formidling af den underviste teori.

## PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.

## EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

PP Løb kompendie