

## Effektiv Slankeskole – uge 5

### Brug min. 2000 kalorier på træning og motion om ugen.

Hvis du vil have mest muligt sundhed og vægttab ud af din træning skal du i gennemsnit bruge 2000 kalorier på træning og motion om ugen. Der er forskel på træning og motion (hvis du spørger mig!). Træning giver masser af sved og ømme muskler. Motion er mere roligt og langvarende som fx en gåtur eller rolig cykeltur. Du skal gøre begge dele for at få en sund og slank krop. Du kan måle dit kalorieforbrug på forskellige app's som du kan downloade til din telefon. Jeg anbefaler Endomondo (eller tilsvarende) til dette formål (du finder den, der hvor du normalt køber apps). Og/eller du kan bruge tabellerne herunder til at finde ud af om du træner og motionerer nok.

#### Når du træner:

- skal du være forpustet og ikke kunne tale samtidig eller kun kunne tale i korte sætninger
- får du mere farve i ansigtet
- sveder du så meget at du skal skifte tøj bagefter
- presser du dig selv, så du bagefter kan mærke at du har været i gang
- er du træt efter maksimalt 40 minutter (er du ikke træt efter 40 min. har du ikke trænet hårdt nok.)

#### Når du motionerer:

- kan du tale i sammenhængende sætninger og tænke kreative tanker
- sveder du en smule, men ikke så du skal skifte tøj bagefter
- kan du være social samtidig
- kan du holde ud længe/længere

**Sæt træningen i kalenderen.** Skriv ind hvornår du træner og motionerer og hold dine aftaler med dig selv! Sæt tiden af og skriv hvad du præcis laver af træning og motion på det givne tidspunkt. Skriv også hvad du får ud af at gennemføre træningen: jeg bliver glad, jeg får brugt nogle kalorier, jeg får fastere muskler, jeg får mere energi, etc. Skriv det ind i selv aftalen, så der fx står:

Onsdag kl. 17 – Zumba, fordi jeg vil have mere energi

Fredag kl. 09.00 – gåtur, fordi jeg vil tabe mig og forbrænde nogle kalorier.

Osv.

Skriv dine trænings- og motionsaftaler ind i din kalender på lige fod med alle andre aftaler. Det er vigtigt at du skriver det ned. Der er 90 % større chance for at du gennemfører dine planer, når du skriver dem ned i forhold til ikke at skrive dem ned.

## Energiforbrug ved forskellige aktiviteter i forhold til kropsvægt

Aktivitet	55 kilo	65 kilo	75 kilo	85 kilo	95 kilo	105 kilo	115 kilo	125 kilo
aerobic	9	10	11	12	13	14	15	16
badminton	7	8	9	10	11	12	13	14
basketball	8	9	10	11	12	13	14	15
bordtennis	4	5	6	7	8	9	10	11
brændekløvning	5	6	7	8	9	10	11	12
cirkeltræning	10	11	12	13	14	15	16	17
dykning	3	4	5	6	7	8	9	10
fitnesstræning	4	5	6	7	8	9	10	11
EFFEKT	6	7	8	9	10	11	12	13
EFFEKT puls	7	8	9	10	11	12	13	14
fodbold	7	8	9	10	11	12	13	14
gang	5	6	7	8	9	10	11	12
golf	3	4	5	6	7	8	9	10
gymnastik	5	6	7	8	9	10	11	12
hiphop	6	7	8	9	10	11	12	13
hockey/bandy	8	9	10	11	12	13	14	15
håndbold	7	8	9	10	11	12	13	14
inliner/rulleskøjter	8	9	10	11	12	13	14	15
ishockey	6	7	8	9	10	11	12	13
judo/jiu jitsu	6	7	8	9	10	11	12	13
kajak	8	9	10	11	12	13	14	15
kano	6	7	8	9	10	11	12	13
karate/taekwondo	6	7	8	9	10	11	12	13
kickboxing	8	9	10	11	12	13	14	15
klatring	5	7	8	9	10	11	12	13
landevejscykling	8	9	10	11	12	13	14	15
langrend	11	12	13	14	15	16	17	18
latin	4	5	6	7	8	9	10	11
luft hund	5	6	7	8	9	10	11	12
luge ukrudt	5	6	7	8	9	10	11	12
Løb 8-9 km/t	9	10	11	12	13	14	15	16
løb 11-14 km/t	8	9	10	11	12	13	14	15
mountainbike	10	11	12	13	14	15	16	17

orienteringsløb	11	12	13	14	15	16	17	18
plæneklipping	6	7	8	9	10	11	12	13
Pilates	4	5	6	7	8	9	10	11
powerwalking	7	8	9	10	11	12	13	14
poweryoga	6	7	8	9	10	11	12	13
pukkelpist	9	10	11	12	13	14	15	16
PUMP	8	9	10	11	12	13	14	15
rengøring	4	5	6	7	8	9	10	11
ridning	5	6	7	8	9	10	11	12
roning	10	11	12	13	14	15	16	17
sex	5	6	7	8	9	10	11	12
slalom	7	8	9	10	11	12	13	14
spinning	9	10	11	12	13	14	15	16
sportssejlads	5	6	7	8	9	10	11	12
square dance	6	7	8	9	10	11	12	13
squash	8	9	10	11	12	13	14	15
standard dans	4	5	6	7	8	9	10	11
step	7	8	9	10	11	12	13	14
svømning	7	8	9	10	11	12	13	14
Tabtata	11	12	13	14	15	16	17	18
Tai Chi	3	4	5	6	7	8	9	10
tennis	7	8	9	10	11	12	13	14
trekking	6	7	8	9	10	11	12	13
triathlon	8	9	10	11	12	13	14	15
volleyball	4	5	6	7	8	9	10	11
windsurfing	6	7	8	9	10	11	12	13
yoga	3	4	5	6	7	8	9	10
Zumba	5	6	7	8	9	10	11	12



**Effektiv  
slankeskole**