

## Motion og idrætslig aktivitet på Salling Efterskole

Som elev på Salling Efterskole kommer du til at bevæge dig meget og dyrke meget motion. Omfanget afhænger naturligvis af hvilke valg- og linjefag du vælger, men alene den obligatoriske gymnastik- og idrætsundervisning løber op i ca. 6 timer. Med en kombination af aktive valg- og linjefag, kan du få yderligere 6 timer og dertil kommer eventuelle kampe, opvisninger og selvstændig træning. Derfor er 12-15 timers motion pr. uge ikke unaturligt.

Derfor er det en klar fordel, at være i en fornuftig fysisk form inden skoleåret begynder. Der ligger intet krav i dette, men blot en opfordring, idet deltagelse i vores lege, aktiviteter og undervisning er sjovere end at kigge på.

Ligeledes vil en fornuftig fysisk form være med til at minimere eventuelle skader.

Alle fysiske fag er tilrettelagt således at der gradvist øges i intensitet, belastning og teknik, således at vi forsøger at vænne dig til omfanget af træningen med henblik på at minimere forekomsten af skader.

Skulle du alligevel blive skadet, så har vi på skolen uddannede behandlere og en god aftale med en lokal fysioterapeut, så du er i gode hænder. Du vil få udarbejdet en plan for genoptræning, således at du hurtigt og forsvarligt kan returnere til fuld deltagelse i de fysiske fag.

Herunder er et forslag til et træningsprogram som du kan gennemgå inden skolestart. Bemærk at det ikke er et krav, en test eller en optagelsesprøve. Det er en hjælp.

Løb 2-3 gange ugentlig op til skolestart. Alt mellem 2-5 km. Man må gerne løbe mere.

- Lav hver anden dag op til skolestart:
  - Planken 3x 1 minut. Hold 40 sek pause imellem hvert sæt.
  - lav 3x10 squat. Husk 40 sek pause imellem hvert sæt.
  - Lav 3x10 bækkenløft. Husk 40 sek pause imellem hvert sæt.
  - 3x5 armbøjninger. Husk 40 sek pause imellem hvert sæt