

Pacingplan

Arbejdsark

Valgte aktivitet:

Beregning af baseline:

1. Tag tid på hvor lang tid du er i stand til at gøre den valgte aktivitet komfortabelt
2. Gør dette mindst 6 gange (gerne op til 10 gange), fordelt på forskellige tidspunkter på dagen og på både ”gode” og ”dårlige” dage
3. Tag gennemsnittet af disse 6 mål (6 mål som minimum) og træk så 20% fra

1. måling	2. måling	3. måling	4. måling	5. måling	6. måling	Gennemsnit (= Baseline)	Gennemsnit minus 20% (= startpunkt)

Baseline:

Ønskede slut mål:

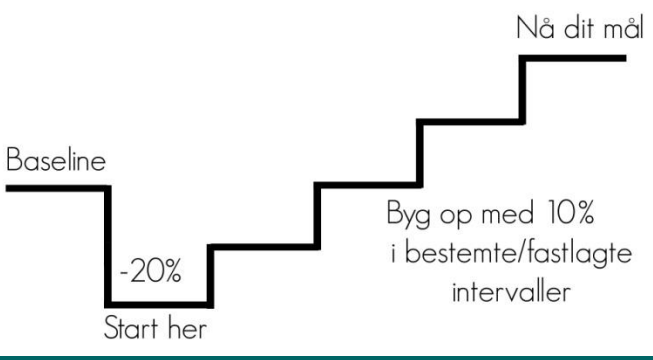
Obs: Det er forskelligt fra person til person, hvor mange gange dagligt, det er aktuelt at lave den givne aktivitet. I dette eksempel bruges 3 gange dagligt. Det er ikke sikkert, dette er det rigtige for dig, alt efter hvad du har valgt at pace og hvad dit niveau er som udgangspunkt.

Beregning af Pacingplan

Baseline – 20 % = Start med at lave den valgte aktivitet i dette antal minutter =>

Baseline – 20 % = START (målt i minutter)

Den valgte aktivitet laves 3 x dagligt både på ”gode” og på ”dårlige” dage i præcis det antal minutter ugen tillader.

Uge 1: START	Antal minutter:	
Uge 2: +10 %	Antal minutter:	
Uge 3: + 10 %	Antal minutter:	
Uge 4: + 10 %	Antal minutter:	
Uge 5: + 10 %	Antal minutter:	
Uge 6: + 10 %	Antal minutter:	
Uge 7: + 10 %	Antal minutter:	
Uge 8: + 10 %	Antal minutter:	
Uge ? + 10 %	Bliv ved med at lægge 10 % til hver uge indtil du når dit mål.	

Notater:

Eksempel på en Pacingplan

Valgte aktivitet: gang.

Beregning af baseline:

1. Tag tid på hvor lang tid du er i stand til at gøre den valgte aktivitet komfortabelt
2. Gør dette mindst 6 gange (gerne op til 10 gange), fordelt på forskellige tidspunkter på dagen og på både "gode" og "dårlige" dage
3. Tag gennemsnittet af disse 6 mål (6 mål som minimum) og træk så 20% fra

1. måling	2. måling	3. måling	4. måling	5. måling	6. måling	Gennemsnit (= Baseline)	Gennemsnit minus 20% (= startpunkt)
14min	6min	10min	5min	16min	9min	10min	8min (10min-2min)

Baseline: 10 minutter

Slut mål: 30 minutter

Beregning af Pacingplan

Baseline - 20 % = Start med at lave den valgte aktivitet i dette antal minutter

Baseline - 20 % = START (målt i minutter) (I eksemplet: 10 minutter - 20% = 8 minutter)

Den valgte aktivitet laves 3 x dagligt både på "gode" og på "dårlige" dage i præcis det antal minutter ugen tillader

Uge 1: START	Antal minutter: 8 min	
Uge 2: +10 %	Antal minutter: 9 min	
Uge 3: +10 %	Antal minutter: 10 min	
Uge 4: +10 %	Antal minutter: 11 min	
Uge 5: +10 %	Antal minutter: 12 min	
Uge 6: +10 %	Antal minutter: 13 min	
Uge 7: +10 %	Antal minutter: 14 min	
Uge 8: +10 %	Antal minutter: 15 min	
Uge 16	Målet med 30min er nået!	

Notater:

Uge 6		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 7		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 8		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 9		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 10		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 11		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Uge 12		Mål for ugen: _____														
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								

Notater: