

Pacingplan

Arbejdsark

Fra www.Medeno.dk

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 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

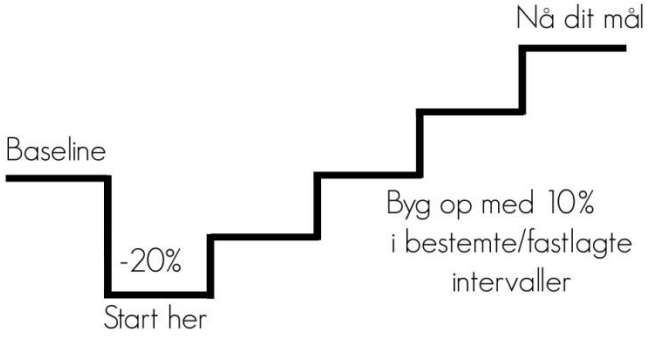
Slut mål: 30 minutter

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: