

## Hej løber og velkommen til Team Tvilling Træningsskemaet (TTT-skemaet)

Formålet med dette træningsskema er at indsamle data om netop den træning, I på holdet lige har været på. Det handler bl.a. om, hvem som var med til dagens træning, og hvor I var.

Det er tilstrækkeligt, at det er én løber fx tovholderen, som registrerer oplysningerne efter hver træningstur. Det er altså ikke nødvendigt, at alle løbere udfylder skemaet.

Du kan gå frem og tilbage mellem hvert spørgsmål på de sorte felter "forrige/næste".

Det er vigtigt at du afsætter 5-10 minutter til at udfylde hele træningsskemaet da det ikke kan udfyldes halvt og bagefter laves færdigt.

Skulle det ske, at du lukker spørgeskemaet ned og starter forfra, så skriv til Andreas på [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk) eller sms til 60100394.

Tak for din hjælp – vi sætter stor pris på, at du tager dig tid til at besvare træningsskemaet.

Angiv træningsdatoen

skriv i format: dd-mm-yy (fx. 04-05-21)

husk bindestreger mellem tallene!

---

Hvilken afdeling er du tilknyttet?

- Aarhus
- Esbjerg
- Gribskov
- København
- Næstved
- Thisted

Angiv hvor mange...

... Handiatleter I var til træningen idag?

---

... Løbere I var til træningen idag?

---

Angiv navne på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger og som var med til træningen idag. (Hvis deltageren fra projektet *ikke* var med klik da videre)

- Juliane
- Benjamin
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds. Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

Angiv navne på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger, og som var med til træningen idag. (Hvis deltageren fra projektet *ikke* var med klik da videre)

- Dan
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds. Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

Angiv navne på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger,, og som var med til træningen idag. (Hvis deltageren fra projektet *ikke* var med klik da videre)

- Merle
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds. Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

Angiv navne på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger, og som var med til træningen idag. (Hvis deltageren fra projektet *ikke* var med klik da videre)

- Lis
- Lone
- Jacob R.
- Carsten
- Casper M.
- Daniel
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds. Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

Angiv navnene på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger, og som var med til træningen idag. (Hvis deltageren fra projektet *ikke* var med klik da videre)

- Lærke
- Jakob T
- Patrick
- Kasper M
- Frederik
- Astrid
- William
- Sofie M
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds. Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

Angiv navnene på de handiatleter, som deltager i forskningsprojektet Når Bevægelse Bevæger, og som var med til træningen idag.

- Christoffer
- Sandra
- Andre handiatleter, der er tilknyttet forskningsprojektet, men som normalt træner andetsteds.  
Skriv navne nedenfor \_\_\_\_\_

### Hvor langt løb I til dagens træning?

Har du/en anden løber tracket distancen på Team Tvilling træningen, så angiv den venligst nedenfor ellers så angiv ca. distance.

Angiv distance i kilometer (fx 7,6 km)

\_\_\_\_\_

### Hvor lang tid varede træningen ca?

Her skal du angive, så præcist du kan, tiden fra start til slut på løbeturen. Her kan igen anvendes aktivitetstracker såfremt du/en anden løber har tracket træningen. (Fx 1 time og 13 minutter)

Timer

Minutter

Angiv først timer også minutter

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Hvilke(t) miljø(er) foregik turen primært i? (sæt gerne flere kryds)

- Bymiljø (fortove, gågade mm.)
- Park/skov/grønne områder
- Ved vandet/havn/strand/sø
- Boligområde (villaområde, boligblok)
- Åbne områder/landevej (cykelsti)
- Andet \_\_\_\_\_

### Hvem besluttede hovedsagligt hvor turen gik hen?

- Det gjorde en løber forud for træningen
- Det gjorde en eller flere løbere på dagen
- Det gjorde en handiatlet forud for træningen
- Det gjorde en eller flere handiatler på dagen
- Det gjorde vi i fællesskab
- Andet \_\_\_\_\_

### Hvordan var vejret?(du kan sætte flere kryds)

- Solrigt
- Delvist skyet
- Overskyet
- Småregn
- Udbredt regn
- Sne, slud eller hagl

### Hvordan var vinden generelt under turen?

- Vindstille

- Svag vind (små blade bevæger sig)
- Jævn vind (Mindre grene og kviste bevæger sig)
- Hård vind (Store grene bevæger sig)

Hvad lavede I da I kom retur fra dagens træning?  
*Skriv kort nedenfor*

Afslutningsvist vil vi gerne have dig til at foretage en generel vurdering af dagens træning.  
Hvordan vil du rangere den på en skala fra 0-10, hvor **0 er den værst tænkelige** træning, du kan forestille dig, og **10 er den bedst tænkelige træning**.

- 10 (Bedst tænkelige tur)
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1
- 0 (Værst tænkelige tur)

Evt. kommentarer til træningen

**Du er nu i mål med træningsregistreringen**  
**Tusind tak for din registrering!**

**På vegne af forskningsgruppen bag projektet "Når Bevægelse Bevæger"**

Har du oplevet nogle problemer med udfyldelsen, beder vi dig rette henvendelse til  
Andreas på mail [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk) eller sms 60100394