

TRÆNINGSVANER DER HOLDER

En hjemmeguide med skemaer og formularer

*Byg din rutine med vane-loop, vane-stabling, temptation bundling,
lav tærskel, 1% bedre og never miss twice.*

HP Coaching • Henrik Poulsen

hpcoaching.dk

HP COACHING

Sådan bruger du guiden

Guiden er lavet til dig, der vil skabe en træningsrutine, der er realistisk og holdbar – uden at være afhængig af motivation.

- Afsnit 1-2: Vælg én vane og design dit vane-loop.
- Afsnit 3-4: Sæt vanen fast med vane-stabling og temptation bundling.
- Afsnit 5: Sæt baren lavt (minimumsindsats) og lav en nødplan.
- Afsnit 6: Track 7 dage og udvid til 30 dage.
- Afsnit 7: Brug 'never miss twice' når livet rammer.
- Afsnit 8: Lav ugentlig 1%-justering og evaluer.



Begreberne kort

Vane-loopet (Cue → Craving → Response → Reward)

Et signal (cue) udløser en forventning/lyst (craving), som leder til en handling (response), der giver en belønning (reward). Når loopet gentages, bliver adfærden mere automatisk.

Vane-stabling

Kobl en ny vane på en eksisterende rutine: “Efter jeg har gjort X, gør jeg Y.”

Temptation bundling

Kobl “skal” sammen med “vil”: du kombinerer træning med noget, du glæder dig til, så træningen får en umiddelbar belønning.

Sæt baren lavt

Start med den mindste indsats, der stadig tæller. Formålet er kontinuitet – ikke perfektion.

1% bedre

Små forbedringer over tid giver stor effekt. Fokus på proces og justeringer fremfor alt-eller-intet.

Never miss twice

Du må gerne misse én gang. Men kom tilbage næste gang – så en off-dag ikke bliver til et nyt mønster.

Skema 1: Mit træningsfokus (mål + hvorfor)

Udfyld dette først.

Et tydeligt 'hvorfor' gør det lettere at møde op, når motivationen er lav.

Spørgsmål	Dine noter
Mit vigtigste fokus de næste 4 uger er...	
Hvorfor er det vigtigt for mig lige nu?	
Hvad vil jeg gerne kunne (funktion, energi, overskud)?	
Hvad er mit minimumsmål pr. uge? (fx 2 x 20 min)	
Hvilke to ting kan realistisk spænde ben?	
Startdato + "aftale med mig selv" (underskrift)	Dato: Underskrift:

Skema 2: Design dit vane-loop

Vælg ÉN træningsvane at starte med.

Brug skemaet til at gøre den tydelig og let at gentage.

Min vane

Jeg vil: _____

Del	Udfyld her
Cue (trigger): Hvad skal minde mig om at træne?	Tidspunkt/sted: Trigger:
Craving (lyst): Hvad skal jeg minde mig selv om, at jeg får ud af det?	Følelse/gevinst bagefter: Sætning jeg siger til mig selv:
Response (handling): Hvad er den konkrete handling?	Træningstype: Varighed (min): Intensitet (RPE):
Reward (belønning): Hvordan gør jeg det tilfredsstillende?	Umiddelbar belønning: Hvordan kan jeg måle/markere succes?

Note: Hold cue og handling så ens som muligt fra gang til gang – det gør vanen hurtigere automatisk.

Skema 3: Vane-stabling (Efter X..., gør jeg Y...)

Vælg en rutine du allerede gør næsten hver dag, og hæft din træning på den

Efter jeg har gjort... (X)	Gør jeg... (Y)	Hvor ofte?
		☐ 2x/uge ☐ 3x/uge ☐ 4x/uge ☐ dagligt
		☐ 2x/uge ☐ 3x/uge ☐ 4x/uge ☐ dagligt
		☐ 2x/uge ☐ 3x/uge ☐ 4x/uge ☐ dagligt
		☐ 2x/uge ☐ 3x/uge ☐ 4x/uge ☐ dagligt
		☐ 2x/uge ☐ 3x/uge ☐ 4x/uge ☐ dagligt

Tip: Start med én stack. Når den kører, kan du tilføje en ny.

Skema 4: Temptation bundling (skal + vil)

Formål: Gør træningen mere attraktiv ved at koble den sammen med noget, du glæder dig til.

Min 'skal'-vane	Min 'vil'-belønning	Regel (hvornår?)
		Kun når jeg træner / Efter træning / Under træning
		Kun når jeg træner / Efter træning / Under træning
		Kun når jeg træner / Efter træning / Under træning
		Kun når jeg træner / Efter træning / Under træning
		Kun når jeg træner / Efter træning / Under træning

Eksempler: Podcast kun på gåtur • Serie kun på cykel • Kaffe efter 10 min bevægelse.

Skema 5: Sæt baren lavt (minimumsindsats)

Definér din 'mindste indsats' på en travl dag.

Det er din redningsplanke for kontinuitet.

Spørgsmål	Udfyld her
Min minimumsversion (2-10 min) er...	
Hvor kan jeg gøre den? (sted)	
Hvilket udstyr skal være klar?	
Hvis jeg er træt/stresset, så gør jeg denne version:	
Hvordan ser 'en god dag' ud? (bonusversion)	

Skema 6: 7-dages mikro-vane challenge

Vælg én mikro-vane og kør den i 7 dage.

Målet er at møde op – ikke at imponere.

Efter jeg _____, gør jeg 5 minutter _____ (mikro-vane)

Dag	Gjort? (sæt kryds)	Hvad lavede jeg?	Hvordan føltes det? (1-10)	Note/justering
1	☐			
2	☐			
3	☐			
4	☐			
5	☐			
6	☐			
7	☐			

Ugens refleksion:

Hvad gjorde det let? Hvad gjorde det svært? Hvad er min 1% justering til næste uge?

Skema 7: 30-dages vane-tracker

Sæt et kryds hver dag du gennemfører din plan (minimum tæller!).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Regel: Never miss twice. Hvis du misser en dag, så er næste dag "come-back day".



Skema 8: Never miss twice – comeback-plan

Når du misser en planlagt træning, så brug denne side.

Den er lavet til at stoppe skyldspiralen og få dig tilbage i rytmen.

Spørgsmål	Udfyld her
Hvad missede jeg (dato + plan)?	Dato: Plan:
Hvorfor missede jeg? (fakta, ikke dom)	
Hvad kan jeg justere næste gang? (1 ting)	
Min comeback-træning (minimum tæller) bliver:	
Hvornår gør jeg den? (tid/sted)	
Hvem kan hjælpe mig med accountability? (valgfrit)	

Skema 9: Uge-review – 1% bedre

Brug 5 minutter en gang om ugen. Formålet er at justere – ikke at dømme.

Spørgsmål	Udfyld her
Uge (dato):	Fra: Til:
Hvad gik godt?	
Hvad var svært?	
Hvad lærte jeg om mig selv?	
Min 1% justering til næste uge:	
Min plan for næste uge (min + bonus):	Minimum: Bonus:
Husk: Never miss twice – hvad er min plan hvis jeg misser?	

Afslutning: Skriv én sætning du kan bruge som selv-talk: “Jeg er en der