

Min resultatrapport

Seniorklassikern – SPF Seniorernas rörelseutmaning 2026-2027

Du bestämmer själv vad som funkar för dig. Välj en gren eller flera – skriv upp det du gör under året och lägg ihop sträckorna. Oavsett om du går, rullar eller tränar sittande är du välkommen att delta. Anpassa grenarna så att de passar dig och registrera den rörelse du gör.

Kanske blir det en egen liten klassiker till slut! Rapportera in ditt resultat på www.spfseniorerna.se/seniorklassikern senast den 18 maj 2027.

Simning

Simma ute eller i badhus. Alternativ: vattenträning, till exempel vattengympa. En kombination av träningsmaskiner eller gummiband som tränar rygg och armar går också bra.

Omvandla: 100 meter simning = 10 minuter annan vattenträning, träningsmaskiner eller [gummiband](#).

Löpning

Du behöver inte springa – promenader med eller utan hund går också bra. Och vill du ta etappen inomhus så använd ett gå- och löpband eller testa en crosstrainer som är skonsam mot knäna.

Omvandla: 1 kilometer löpning = 20 minuters gång eller träning på träningsmaskin.

Cykel

Cykel ute eller på en motionscykel hemma eller på gym.

Omvandla: 1 kilometer på cykel = 5 minuter på motionscykel eller crosstrainer. 1 kilometer på cykel = 5 minuter på motionscykel eller crosstrainer.

Skidor

Går att ersätta med stavgång ute, crosstrainer, roddmaskin eller stakmaskin. Det går också att fästa ett träningsband i gummi lite högt upp och dra i som om du stakar dig fram på skidor.

Omvandla: 1 kilometer på skidor = 10 minuter på stavgång ute eller inne på stakmaskin, löpband, crosstrainer eller stakning med gummiband.

Behöver du fler noteringsblad?

Skriv ut fler från www.spfseniorerna.se/seniorklassikern och kopiera så många du behöver. Dessa noteringsblad är endast för att du ska hålla ordning på dina prestationer och ska inte skickas till Förbundskansliet. Du kan självklart skriva upp dina resultat på vad du vill.

Slutrapport

Slutresultatet rapporterar du in via ett formulär på www.spfseniorerna.se/seniorklassikern senast den 18 maj 2027.

Lycka till med Seniorklassikern – det ska bli så spännande att se hur det går!