



Få en personlig coach
med LifeGuard
– det skaber resultater –

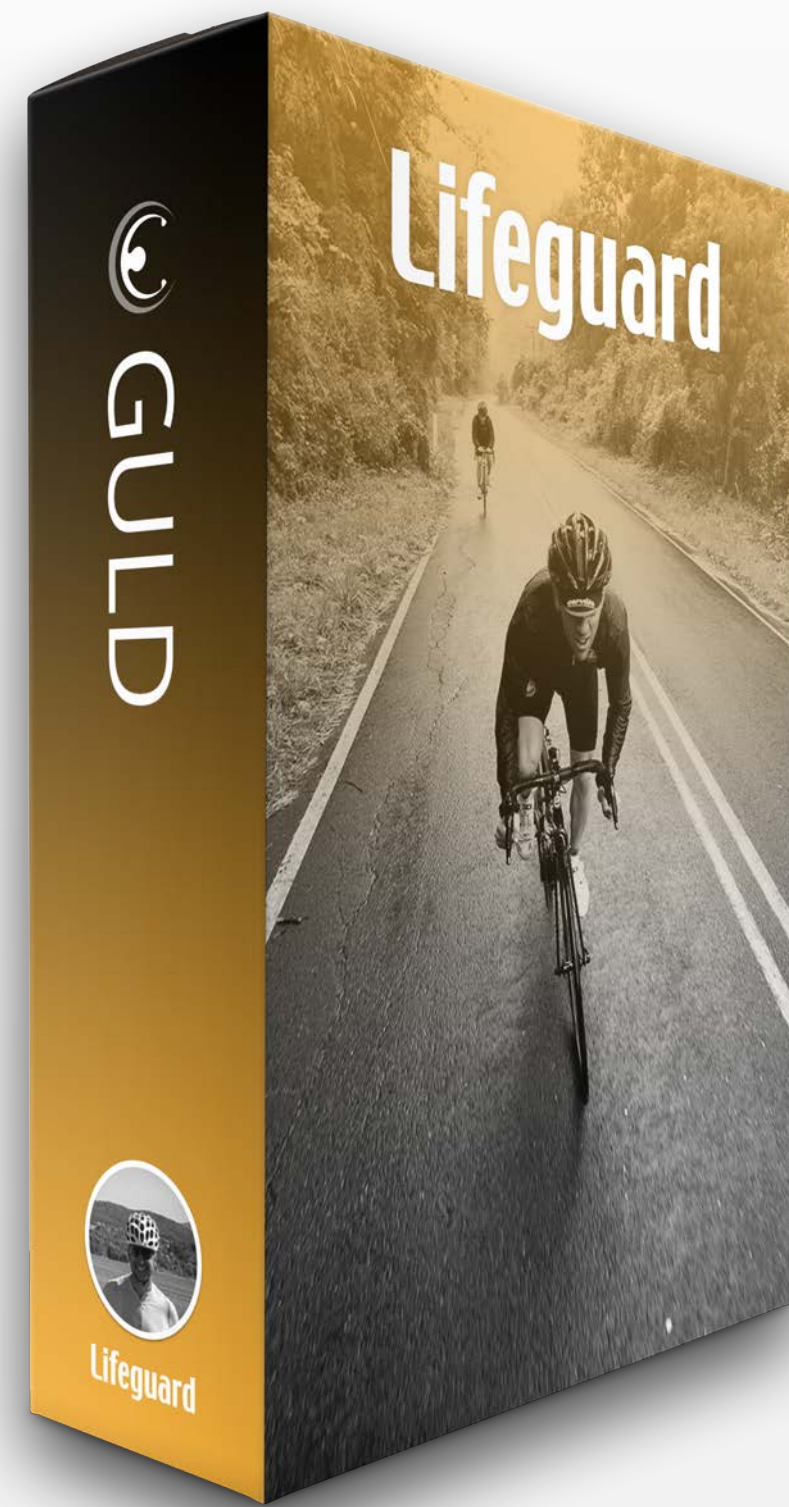
Sammen når vi dit mål

Med LifeGuard får du en personlig coach, der skræddersyr en plan ud fra dine ønsker og behov, med fokus på individuelle trænings- og kostplaner samt vejledning til bedre søvn & restitution.

LIFEGUARDS PAKKER

Personlig coaching med individuelle planer, der moduleres til dine behov, målsætninger & ønsker

Guld kr. 775,-/mdr.



- Personlig coach via LifeGuards platform
- Opstartssamtale med coach
- Ugentlig evaluering af træning
- 24 timers svartid på dialog
- Digital sundhedstest
- Individuel dynamisk sundhedsprofil
- Skræddersyet træningsplan (månedligt)
- Styrketræningsprg. ift. øget cykelpræstation
- Instruktionsvideoer til styrkeøvelser
- Personlig kostplan
- Trivsel/søvn guidance

Platin kr. 975,-/mdr.



Guldpakkens indhold +

- Watt analyse m. tilpasning af program (ugenligt)
- Månedlige skypemøder & planlægning



COACH PROFIL

Jacob Mikkelsen

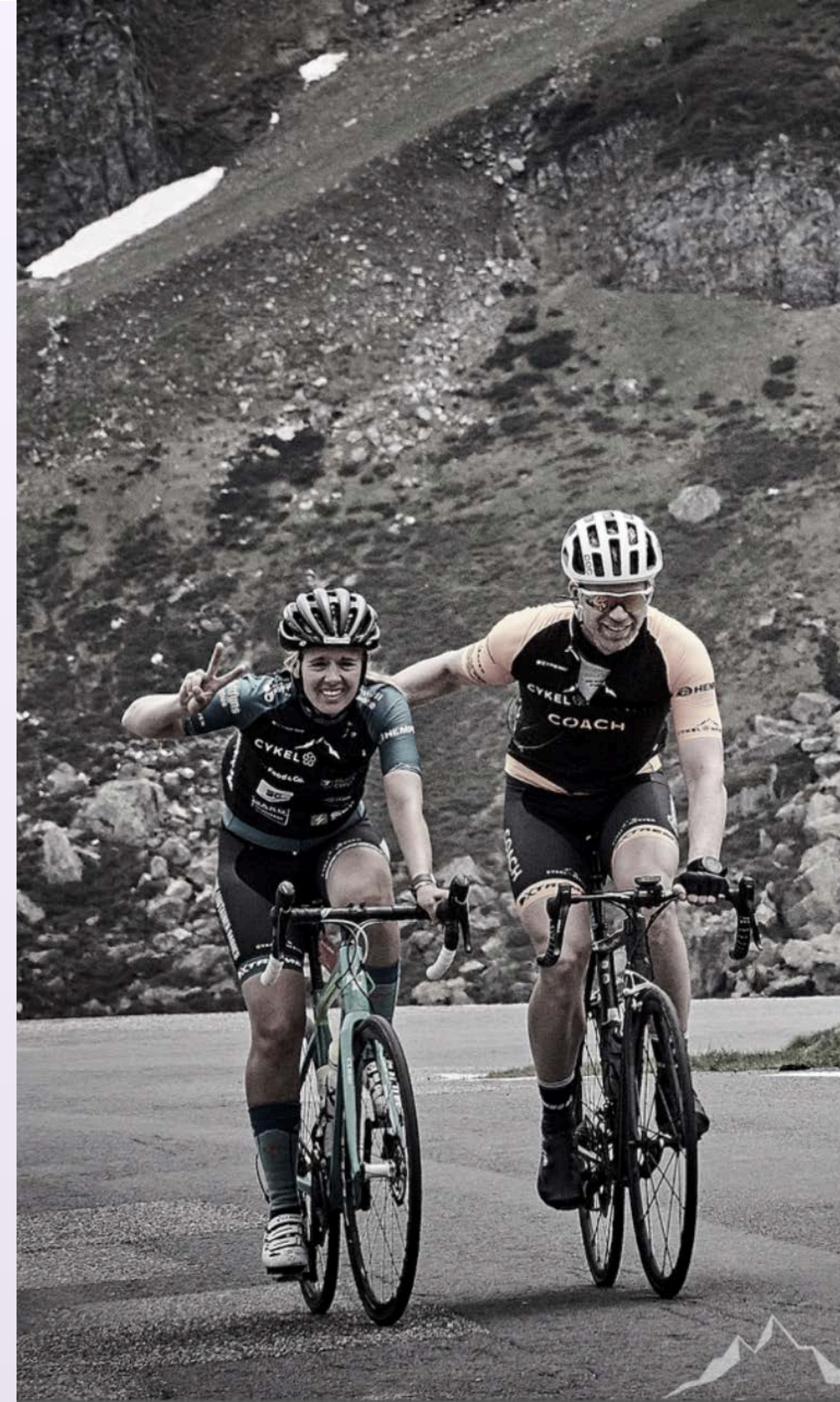
En af LifeGuards mest erfarne coaches, passioneret cykelrytter og blogskribent for Feltet.

Han har blandt andet kvalificeret sig til amatør VM i cykling i henholdsvis linjeløb 2013 samt enkeltstart 2015 og 2016.

Jacob er kandidat i humanfysiologi fra Kbh's Universitet med fokus på træningsfysiologi.

Han har en fortid som kampvognskommandør og oversergent med 11 år i forsvaret herunder seks udsendelser til brændpunkter som Afghanistan.

Detaljeret bio på næste slide 📌



Biografi: Chris Jacob Mikkelsen

Jacob er 36 år og kommer fra det jyske. Han har igennem tiden dyrket de fleste former for idræt, herunder særligt fodbold og cykling på højt plan.

Han har 11 år i hæren som professionel soldat med udsendelser til brændpunkter som fysisk træner, gruppefører og kommandør

Kandidat i Humanfysiologi med fokus på træningsfysiologi med speciale indenfor cykling.

Humanfysiolog

Bachelor i Idræt fra Københavns Universitet,
Bachelor opgave

- Træthedsudvikling i trænede cykelryttere
- Forskellige intervalformer sammenlignet med 'steady state cycling'

Relevante fag

- Arbejdsfysiologi - anatomi, fysiologi, kredsløb og respiration mm
- Træningsplanlægning
- Sports psykologi og identitet

Fra University of Canterbury - New Zealand

- Athlete centred coaching
- Sports coaching and leadship

Kandidat i humanfysiologi (træningsfysiologi)

Speciale

- langvarig varmeakklimatisering og aerob præstation for trænede cykelryttere
- et årigt klinisk forsøg, der undersøgte effekten af langvarig varmeakklimatisering mhp. fordele som højdetræning har på præstationsevnen

Relevante fag

- Præstationsevne og træthedsudvikling
- Aerob og anaerob træning
- Styrketrænings effekter på udholdenhedstræning

Forskningsassistent på Kbh's universitet under Professor Lars Nybo

- Langvarig varmeakklimatisering og aerob præstation for trænede cykelryttere
- Forlængelse af speciale og videreudvikling af protokollen herunder målinger til at forstå timing af effekterne ved akklimatisering

Jacob har med sine mange år i hæren som professionel soldat herunder udsendelser til Kosovo og Afghanistan stor erfaring med at navigere i krisesituationer.



I Kosovo, patruljerede han, med sin gruppe på 10 infanterister, dagligt i grænselandet mellem de stridende parter og fungerede som diplomat, forhandlingsleder og sparringspartner på begge sider af konflikten.

Med fem ture til Afghanistan har Jacob oplevet alle krigens fasetter. De første udsendelser bragte ham til fronten i Helmand-provinsen, hvor Taliban stod stærkt, hvilket resulterede i daglige kampe såvel en påkørsel af en vejsidebombe. Alle situationer, hvor overblik, struktur og rutiner spillede en stor rolle for at komme succesfuldt ud på den anden side.

I februar 2008 stod han i orkanens øje i den Afghanske ørken med rod i Kurt Vestergaards Muhammed-tegninger, hvor såvel allierede Afghanere og Taliban med ét ville de danske soldater til livs. De senere ture bragte ham til hoved-lejren i det sydlige Afghanistan, hvor han underviste danske og internationale styrker inden de drog mod fronten.

Inden Jacob skiftede spor og blev træningsfysiolog, underviste han en årrække på Hærens Kampskole, hvor han uddannede nye ledere til de danske kampvogns-eskadroner. Jacob er blandt andet uddannet Sergeant, Oversergent, leder, coach, kompetenceudvikler, instruktør, faglærer, sagsbehandler og yderligere uddannet i konflikt-håndtering, tilfangetagelse, i idrætspsykologi og senest som humanfysiolog.

LIFEGUARDS PLATFORM (1/2)

Bruger navigation

Mikkel Nybo Andersen ▾

☰

MINE AKTIVITETER

5

<

MINE DATA

MIN KOSTPLAN

<

MIN DIALOG

MIN INSPIRATION

<

MIN LØBSKALENDER

NYHED

MINE UDFORDRINGER

<

MIT FÆLLESSKAB

NYHED

Mit Bonusprogram

KÆRE MIKKEL

Velkommen. Vi vil kigge din sundhedstest igennem og ud fra dine resultater lave en aktivitetsplan, der matcher dig og dine ønsker.

Sundhed handler ikke bare om træning. Det drejer sig i lige så høj grad om at have balance og være sund i både krop og sjæl. Det er den filosofi, som vores koncept udspringer af.

De bedste Hilsner - Mikkel Nybo / founder af Lifeguard

DIN COACH

Jeg er 36 år og kommer fra det jyske, hvor jeg fra 2003-14 har arbejdet som fysik træner i hæren, sideløbende med mine primære funktioner som gruppefører og kommandør. Sidste år færdiggjorde jeg min kandidat i Humanfysiologi med fokus på træningsfysiologi. Jeg har igennem tiden dyrket de fleste former for idræt, herunder særligt fodbold og cykling på højt plan. Jeg kan være en hård hund, hvis du ønsker det, men jeg kan også være helt nede på jorden og være din trofaste sparringspartner. Lad os finde en fælles løsning, der virker for dig.

lifeguard

MINE DATA

Her kan du løbende få oversigt over dine vigtigste data - [Se dine indledende data](#)

LIFESCORE

72%

72% af 4 uger

YDERLIGERE UDVIKLING

lifeguard

MIN AKTIVITETSPLAN

SE SOM TIDLINJE

SE SOM KALENDER

HØJINTENST PAS

Du skal i dag løbe intervaller med højt tempo, så vi på sigt kan forbedre din iltoptagelse og d...

LÆS MERE GENNEMFØRT?

26. Aug

UDHOLDENHED

Så er det tid til lidt længere intervaller! Intervallerne køres ved høj intensitet (zone 4), me...

LÆS MERE GENNEMFØRT?

27. Aug

KONDITION

Du skal starte med at have fokus på vejtrækningen og svømmer derfor crawl med vejtrækning 3-6...

LÆS MERE GENNEMFØRT?

28. Aug

I DAG

LIFEGUARD HEALTH

LIFEGUARDS PLATFORM (2/2)

Skræddersyet træningspas inkl. fokuseret styrketræning samt mental guidance ift. søvn, restitution & trivsel

lifeguard

MIN AKTIVITETSPLAN

SE SOM TIDSLINIE

SE SOM KALENDER

53 min.

INDOOR CYCLING

Kør i dag i jævnt tempo i 4 x 4 min (zone 3) med 2 min pause. Herefter køres 4 x 1 min HÅRDT (z ..

LÆS MERE

GENNEMFØRT?

23. Mar

DIN COACH

Jacob Mikkelsen

10 min.

SKAB DIT MENTALE FRIRUM

Det mentale frirum giver dig en pause fra din tankeverden. Tankemylder gør, at du ikke længere ..

LÆS MERE

GENNEMFØRT?

I går

SKAB DIT MENTALE FRIRUM

Det mentale frirum giver dig en pause fra din tankeverden. Tankemylder gør, at du ikke længere ..

LÆS MERE

GENNEMFØRT?

5 min.

CORETRÆNING

Vi skal have styrket din kropserne og arbejde med din stabilitet omkring rygsøjlen. Øvelser ge ..

LÆS MERE

GENNEMFØRT?

I dag

CORETRÆNING

Vi skal have styrket din kropserne og arbejde med din stabilitet omkring rygsøjlen. Øvelser ge ..

LÆS MERE

GENNEMFØRT?

1 t. 30 min.

KONDITIONSPAS

I dag skal konditionen trænes! Du køre 2 blokke af 3x3 min med HØJ intensitet (zone 5) med 2 mi ..

LÆS MERE

I morgen

KONDITIONSPAS

I dag skal konditionen trænes! Du køre 2 blokke af 3x3 min med HØJ intensitet (zone 5) med 2 mi ..

LÆS MERE

Eksempler på træningspas ▶

HURTIGHEDSTRÆNING

Samlet tid: 1 t. 23 min. |

Hvad er zoner?

 |

Udskriv

40 min. i Zone 2

OPVARMNING

Sørg for at få varmet kroppen godt op den første tid på cyklen, så du er klar til dagens træningspas

9 sæt á 1 min. i Zone 5

ØVELSE(R)

I dag skal der sprints! I intervallerne skal du give den max gas (zone 5), mens der køres stille og roligt (zone 1) imellem intervallerne.

I mellem øvelses-repetitionerne afholdes en pause på 1 min. 30 sek.

20 min. i Zone 1

NEDKØLING/JØG

Få pulsen ned med roligt tempo hjem

INDOOR CYCLING

Samlet tid: 53 min. |

Hvad er zoner?

 |

Udskriv

15 min. i Zone 1

OPVARMNING

Hop på cyklen og få langsomt varme til kroppen og gang i benene.

4 sæt i Zone 3

ØVELSE(R)

Kør i dag i jævnt tempo i 4 x 4 min (zone 3) med 2 min pause. Herefter køres 4 x 1 min HÅRDT (zone 5) med 2 min pause.

I mellem øvelses-repetitionerne afholdes en pause på 2 min.

10 min. i Zone 1

NEDKØLING/JØG

Få kroppen ned i gear. Rul let af og drik noget væske.

LIFEGUARD HEALTH