

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Kondition och Styrka i Fysisk Träning

Stadie: Åk. 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Fysisk träning: kondition och styrka

Ordkollen

För att lyckas väl med arbetsbladet är det bra att känna till följande ord inom ämnet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Kondition	Förmågan att utföra fysisk aktivitet under längre tid	Uthållighet
Styrka	Förmågan att lyfta eller hantera tunga vikter	Muskulär kraft
Aerob träning	Träning som ökar hjärt- och andningsfrekvensen	Kardiovaskulär träning
Anaerob träning	Kort, intensiv träning utan syreupptagning	Explosiv träning
Muskelmassa	Mängden muskler i kroppen	Muskelvolym

Faktafrågor

1. Vad är skillnaden mellan aerob och anaerob träning?
2. Nämner två fördelar med att förbättra din kondition.
3. Hur påverkar styrketräning din muskelmassa?
4. Varför är återhämtning viktig efter intensiv träning?

5. Vilka sporter fokuserar mest på uthållighet?
6. Hur kan kost påverka din fysiska styrka?
7. Vad innebär progressiv överbelastning inom styrketräning?
8. Vilken typ av träning är bäst för att öka hjärtats effektivitet?

Flervalsfrågor

1. Vilken träning klassificeras som anaerob?
 - A) Långdistanslöpning
 - B) Sprints
 - C) Lätt jogg
 - D) Cykling
2. Vad är en vanlig metod för att mäta kondition?
 - A) Maximalt lyft
 - B) VO2 max-test
 - C) Kroppsfettprocent
 - D) Rörlighetsövningar
3. Vilket av följande är inte en fördel med styrketräning?
 - A) Ökad muskelmassa
 - B) Förbättrad benhälsa
 - C) Bättre flexibilitet
 - D) Förhöjd ämnesomsättning
4. Hur ofta rekommenderas styrketräning för bästa resultat?
 - A) En gång i månaden
 - B) Två till tre gånger i veckan
 - C) Dagligen
 - D) En gång om veckan
5. Vilken energikälla används främst vid aerob träning?
 - A) Fett
 - B) Kolhydrater
 - C) Protein

- D) Alla ovanstående

Sant eller Falskt

1. Anaerob träning förbättrar uthålligheten.
2. Konditionsträning kan minska risken för hjärtsjukdomar.
3. Styrketräning är bara för att bygga muskler, inte för att förbättra hälsan.
4. Vila är en viktig del av ett träningsprogram.
5. Ökad muskelmassa kan leda till ökad ämnesomsättning.
6. Endast löpning kan förbättra din kondition.
7. Stretching ingår vanligtvis i styrketräningsspass.
8. Aerob träning kräver korta, intensiva ansträngningar.

Problemlösning

Du planerar ett träningsschema för att förbättra både kondition och styrka. Besvara följande frågor:

1. Om du tränar kondition tre gånger i veckan och styrka två gånger i veckan, hur många träningspass har du totalt per vecka?
2. Du kan springa 5 kilometer på 30 minuter. Om du ökar ditt tempo med 10% kan du springa samma sträcka på hur många minuter?
3. Om du lyfter 50 kg i bänkpress och ökar vikten med 5 kg varje vecka, hur mycket väger du efter fyra veckor?
4. En cykeltur på 20 kilometer tar dig 1 timme. Om du cyklar 25%

snabbare, hur lång tid tar turen?

5. Du vill öka din muskelmassa med 10%. Om du har 60 kg muskelmassa nu, hur mycket vill du ha efter ökningen?
6. Budget för ett träningsprogram inkluderar 5 sessions konditionsträning och 3 sessions styrketräning per vecka. Hur många sessions har du på en månad (4 veckor)?

Beskrivande uppgifter

1. Förklara hur aerob och anaerob träning kompletterar varandra i ett balanserat träningsprogram.
2. Beskriv vilka muskler som arbetar mest vid en knäböj och varför denna övning är effektiv för att bygga styrka.
3. Redogör för de fysiologiska förändringarna som sker i kroppen när du förbättrar din kondition.
4. Beskriv en träningsvecka som fokuserar på både kondition och styrka och varför du har valt dessa specifika aktiviteter.
5. Förklara hur rätt kost kan stödja ditt mål att öka din muskelmassa och förbättra din kondition.

Tags: [Arbetsblad](#)