

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Grundläggande träningslära och principer

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Träningslära:** Studiet av hur träning påverkar kroppen och hur man optimerar träning för att nå specifika mål.
- **Specificitet:** Att träna på ett sätt som är anpassat för att nå specifika syften, som styrka eller uthållighet.
- **Progression:** Att gradvis öka belastningen i träningen för att förbättra prestation och undvika plåtår.
- **Överbelastning:** Att utsätta kroppen för mer stress än vad den är van vid för att stimulera anpassning och utveckling.
- **Muskelhypertrofi:** Ökningen av muskelvolymen som ett resultat av belastning och träning.

Instuderingsfrågor

Svara på följande frågor baserat på er lektion om träningslära.

1. Vad definierar begreppet träningslära?
2. Varför är det viktigt med kunskap om träningsprinciper?
3. Vad menas med konceptet specificitet inom träning?
4. Ge exempel på hur progression kan tillämpas i en träningsplan.
5. Hur påverkar muskelhypertrofi träningens resultat?
6. Nämn några positiva effekter av regelbunden träning på kroppen.
7. Vilka risker kan vara förknippade med träning?
8. Hur kan man förebygga skador vid träning?
9. Diskutera varför det är viktigt med tydliga mål i träning.
10. Vad innebär variation i träningen och varför är det viktigt?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektion över egna träningsmål

Skriv en kort text där du reflekterar över dina egna träningsmål. Vad vill du

uppnå med din träning? Hur tänker du att du kan tillämpa träningsprinciperna för att nå dessa mål?
Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Träningsplan

Skapa en enkel träningsplan för en vecka, där du inkluderar olika träningsmetoder och hur du tillämpar träningsprinciperna. Beskriv varför du valt dessa övningar och hur de bidrar till dina mål.
Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Redovisning av en träningsprincip

Välj en av de träningsprinciper ni diskuterade under lektionen. Skriv en text där du förklarar denna princip och ger exempel på hur den kan tillämpas i praktiken. Varför anser du att denna princip är viktig för att optimera träning?
Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Berätta gärna om dina tankar kring citatet: "Träning är som att bygga ett hus - utan en solid grund kan du aldrig bygga högre." Vad betyder det för dig i sammanhanget av träningslära?

Citat: "Träning är som att bygga ett hus - utan en solid grund kan du aldrig bygga högre." - Okänd

Tags: [Läxa](#)