

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Kostens påverkan på träning och prestation

Ordkollen

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

- **Makronäringsämnen:** De tre huvudtyperna av näringsämnen (kolhydrater, proteiner och fetter) som ger energi och är nödvändiga för kroppens funktioner.
- **Mikronäringsämnen:** Vitaminer och mineraler som stödjer olika kroppsfunktioner men som behövs i mindre mängder än makronäringsämnen.
- **Återhämtning:** Processen varunder kroppen reparerar sig efter fysisk aktivitet, där kost spelar en viktig roll i att återuppbygga muskler och återställa energinivåer.
- **Koststrategi:** En plan för vilken typ av mat och timing av måltider som syftar till att optimera energinivåerna innan, under och efter träning.
- **Prestation:** Resultatet av idrottslig aktivitet, ofta relaterat till hur väl en individ utför en specifik fysisk uppgift.

Instuderingsfrågor

1. Vilka tre makronäringsämnen finns det och vilken funktion har de i kroppen?
2. Hur påverkar kolhydrater kroppens energiunderstöd under träning?
3. Varför är protein viktigt efter träning?
4. Ge exempel på vad som kan ingå i en kostplan för en idrottare som vill bygga muskler.
5. Vad syftar mikronäringsämnen till och varför är de viktiga?
6. Hur påverkar kosten återhämtningen efter träning?
7. Vilka faktorer behöver beaktas när man väljer koststrategi inför en lång träningspass?
8. Beskriv vad en lämplig måltid kan se ut för någon som ska träna på eftermiddagen.
9. Vad innebär det att anpassa kosten utifrån individuella behov?
10. Varför är det viktigt att diskutera kostens påverkan på träning och prestation i grupp?

Skrivuppgift

Reflektion över egna kostvanor

Välj en vecka och skriv en reflektion om dina egna kostvanor under denna period. Beskriv vad du ätit och analysera hur dessa val har påverkat din träning. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Kostplan för en idrottare

Skapa en detaljerad kostplan för en specifik idrottare (t.ex. en långdistanslöpare, styrketränande eller en gymnast). Inkludera måltider, snacks och justeringar baserade på idrottarens mål. Svarslängd: ca. 500 ord (En sida)

Förändringar för optimal prestation

Identifera tre specifika kostförändringar som du tror skulle vara effektiva för att stödja dina träningsmål. Motivera varför dessa förändringar skulle kunna ha en positiv inverkan. Svarslängd: ca. 200 ord (En fjärdedel sida)

Tags: [Läxa](#)