

Planera din egen träningsrutin

Redogörelse

Årskurs: Åk 7-9

Ämne: Idrott - Fysisk träning

Tema: Planera en egen träningsrutin

Ordkollen

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

1. **Uthållighet:** Förmågan att hålla en fysisk aktivitet under en längre tid.
2. **Styrka:** Kapaciteten att utföra arbete mot motstånd, exempelvis lyfta vikter.
3. **Flexibilitet:** Rörlighet i leder och muskler, vilket påverkar kroppens smidighet.
4. **Kondition:** Hjärt- och lungornas förmåga att leverera syre till musklerna under fysisk ansträngning.
5. **Koordination:** Förmågan att samordna rörelser effektivt och smidigt.
6. **Balans:** Förmågan att hålla kroppen i ett stabilt läge, både stationärt och i rörelse.
7. **Repetition:** Antalet gånger en övning utförs i ett träningspass.
8. **Set:** En grupp av repetitioner som utförs tillsammans innan vila.
9. **Progression:** Stegvis ökning av träningsintensitet eller volym för att förbättra prestation.
10. **Vila:** Tid för återhämtning mellan träningspass för att kroppen ska kunna återuppbygga sig.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär uthållighet i fysisk träning?
2. Hur kan du förbättra din styrka genom träning?
3. Varför är flexibilitet viktigt för en träningsrutin?
4. Vilka övningar kan förbättra din kondition?
5. Hur påverkar koordination din fysiska prestation?
6. Varför är balansträning viktigt för idrottsutövare?
7. Vad menas med repetition i ett träningspass?
8. Hur skiljer sig ett set från en repetition?
9. Vad innebär progression inom träning?
10. Varför är vila en viktig del av en träningsrutin?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ

som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Beskrivning	A	B	C	D
Förmågan att hålla en fysisk aktivitet länge	Balans	Uthållighet	Flexibilitet	Koordination
En övning som främjar hjärt- och lungkapacitet	Sit-ups	Jogging	Stretching	Push-ups
Förmågan att lyfta tyngre vikter över tid	Flexibilitet	Styrka	Kondition	Repetition
Din kropps förmåga att röra sig smidigt	Koordination	Uthållighet	Balans	Styrka
Antalet gånger du utför en övning	Set	Repetition	Progression	Vila
Stegvis ökning av träningsintensitet	Set	Progression	Repetition	Flexibilitet
Tid för återhämtning mellan träningspass	Vila	Set	Kondition	Styrka
En grupp av repetitioner som utförs tillsammans	Repetition	Set	Koordination	Balans
Förmågan att hålla kroppen stabil under rörelse	Uthållighet	Styrka	Balans	Flexibilitet
Att öka antal träningspass per vecka	Progression	Repetition	Koordination	Styrka

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkel - Beskriv din nuvarande träningsrutin

Beskriv din nuvarande träningsrutin och vilka övningar du utför. Reflektera över vad som fungerar bra och vad som kan förbättras.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Medel - Skapa en veckoplan för din träningsrutin

Planera en träningsvecka där du inkluderar olika typer av övningar för att förbättra din uthållighet, styrka och flexibilitet. Förklara varför du har valt just dessa övningar och hur de hjälper dig att nå dina mål.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 3: Svår - Analysera och justera din träningsrutin för

optimal prestation

Analysera din nuvarande träningsrutin och identifiera områden som kan förbättras för att optimera din fysiska prestation. Föreslå konkreta förändringar och motivera hur dessa justeringar kan bidra till dina träningsmål.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)