

Planera din personliga träningsrutin

Redogörelse:

- **Årskurs:** Åk. 7 – 9
 - **Ämne:** Idrott
 - **Tema:** Planera en personlig träningsrutin
-

Ordkollen

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

1. **Träning:** Regelbunden fysisk aktivitet för att förbättra kondition, styrka och hälsa.
 2. **Uthållighet:** Förmågan att hålla en viss fysisk ansträngning under en längre tid.
 3. **Styrka:** Musklernas förmåga att generera kraft.
 4. **Flexibilitet:** Rörlighet i leder och muskler, vilket möjliggör breda rörelseomfång.
 5. **Återhämtning:** Perioder av vila som kroppen behöver för att återställa sig efter träning.
 6. **Mål:** Specifika resultat eller prestationer man strävar efter att uppnå genom träning.
 7. **Planering:** Att strukturera och organisera träningspass för att nå sina mål.
 8. **Repetition:** Antalet gånger en övning utförs under ett träningspass.
 9. **Intensitet:** Hur hårt man tränar, ofta mätt i puls eller ansträngningsnivå.
 10. **Progression:** Stegrad ökning av träningsbelastningen för att fortsätta göra framsteg.
-

Instuderingsfrågor

1. Vad är syftet med att planera en personlig träningsrutin?
2. Vilka fyra huvudkomponenter bör en träningsrutin innehålla?
3. Hur påverkar återhämtning din träningseffektivitet?
4. Vad innebär träningsprogression och varför är den viktig?
5. Hur kan du mäta din träningsintensitet?
6. Varför är flexibilitet viktig i en träningsrutin?
7. Ge ett exempel på ett mål du kan sätta upp för din träning.
8. Hur många dagar i veckan rekommenderas det att träna för

uthållighet?

9. Vad är skillnaden mellan styrketräning och konditionsträning?
10. Hur kan repetitioner påverka dina träningsresultat?

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/Fråga	A	B	C	D
1. Vad mäter träningsintensitet?	Antal repetitioner	Puls	Typ av övning	Träningsfrekvens
2. Vilken komponent är viktig för muskelåterhämtning?	Flexibilitet	Uthållighet	Vila	Intensitet
3. Vad är ett exempel på ett specifikt träningsmål?	Bli starkare	Regelbunden träning	Träna ofta	Må bra
4. Vad innebär progression i träning?	Minska träningstiden	Öka belastningen gradvis	Träna samma rutin varje vecka	Byta träningsform varje dag
5. Vilken övning fokuserar främst på styrka?	Jogging	Yoga	Bänkpress	Löpning
6. Hur många träningspass per vecka rekommenderas för uthållighet?	1-2	3-5	6-7	8-10
7. Vad är viktigast vid planering av en träningsrutin?	Att variera övningarna	Att träna samma övning varje dag	Att undvika vila	Att sätta orealistiska mål
8. Vilken term beskriver rörelseomfånget i lederna?	Flexibilitet	Styrka	Uthållighet	Progression
9. Hur kan du öka uthålligheten effektivt?	Öka vikterna snabbt	Förkorta träningspassen	Förlänga träningspassen	Minska antal repetitioner
10. Vad är en fördel med att ha en personlig träningsrutin?	Mindre behov av motivation	Ökad risk för skador	Struktur och mål för träningen	Mindre variation i träningen

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika

svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Min Ideala Träningsrutin

Beskriv din drömträningsrutin. Inkludera vilka övningar du skulle göra, hur länge du skulle träna och varför du valde just dessa aktiviteter. Tänk på hur rutinen hjälper dig att nå dina personliga mål.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Utforma en Veckoplan för Träning

Skapa en detaljerad veckoplan för din personliga träningsrutin. Specificera vilka dagar du tränar olika komponenter som styrka, uthållighet och flexibilitet. Motivera dina val utifrån dina mål och hur varje del bidrar till din övergripande träning.

Svarslängd: ca. 350 ord (En och en halv sida)

Skrivuppgift 3: Analysera Effekten av Regelbunden Träning

Förklara hur en konsekvent träningsrutin kan påverka både din fysiska och mentala hälsa. Använd exempel för att illustrera hur olika aspekter av träning bidrar till förbättringar i ditt dagliga liv och din framtida hälsa.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)