Träningsläxa – Kondition och Styrketräning

Redogörelse:

Årskurs: 7–9
Ämne: Idrott – Träningslära: kondition och styrketräning
Tema: Kondition och Styrketräning

Ordkollen

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

1. **Kondition:** Förmågan hos kroppen att utföra uthålliga fysiska aktiviteter under längre tid.
2. **Styrketräning:** Träningsform som syftar till att öka muskelstyrkan genom motståndsövningar.
3. **Aerob träning:** Konditionsträning som använder syre för att omvandla näringsämnen till energi, exempelvis löpning eller cykling.
4. **Anaerob träning:** Intensiv träning som sker utan tillräckligt syre, som sprint eller tyngdlyftning.
5. **Maximalt syreupptag (VO_2max):** Ett mått på den maximala mängd syre kroppen kan ta upp under intensiv träning.
6. **Muskelhypertrofi:** Ökning av muskelns volym genom träning.
7. **Kroppssammansättning:** Fördelning av fett, muskler och andra vävnader i kroppen.
8. **Repetitioner:** Antal gånger en övning utförs i ett set.
9. **Set:** En serie av repetitioner som utförs tillsammans.
10. **Återhämtning:** Perioden efter träning där kroppen reparerar och stärker sig.

Instuderingsfrågor

1. Vad är skillnaden mellan aerob och anaerob träning?
2. Förklara vad som menas med VO_2max och varför det är viktigt för konditionen.
3. Vilka huvudsakliga muskelfibrer används vid styrketräning?
4. Beskriv vad muskelhypertrofi innebär.
5. Hur påverkar repetition och set styrkeutvecklingen?
6. Varför är återhämtning viktig efter träning?
7. Ge exempel på två typer av konditionsträning och beskriv deras fördelar.

8. Vad är kroppssammansättning och hur kan den förändras genom träning?
9. Hur kan styrketräning bidra till förbättrad prestation i andra sporter?
10. Beskriv en effektiv uppvärmning inför styrketräning.

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.

Uppgift/Definition	A	B	C	D
1. Vad mäter VO_2max?	En persons maximala styrka	En persons maximala syreupptag	En persons uthållighet	En persons muskelmassa
2. En anaerob övning är typiskt sett:	Långdistanslöpning	Sprint	Cykling på lugnt tempo	Jogging
3. Muskelhypertrofi innebär:	Minskad muskelstorlek	Ökad fettmassa	Ökning av muskelvolym	Förbättrad uthållighet
4. Aerob träning använder primärt:	Syre	Fett	Protein	Kolhydrater
5. Ett set består av:	En repetition	En serie av repetitioner	Vila mellan övningar	Uppvärmning
6. Återhämtning är viktig för:	Att minska träningsintensiteten	Att kroppen ska reparera sig	Att öka mängden repetitioner	Att undvika fysisk aktivitet
7. Konditionsträning innefattar:	Tunga lyft	Snabba sprinter	Löpning eller cykling	Sittande stretching
8. Repetitioner refererar till:	Antal set	Vila mellan övningar	Antal gånger en övning utförs	Typ av övning
9. Styrketräning kan förbättra:	Endast musklerna	Konditionen	Både muskler och kondition	Ingen av ovanstående
10. En effektiv uppvärmning bör inkludera:	Tunga lyft	Långsamma promenader	Dynamiska rörelser och lätt aktivitet	Statisk stretching

---

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Min Träningsrutin

Beskriv din nuvarande träningsrutin och hur den bidrar till din kondition och styrka. Nämn minst tre övningar du utför regelbundet.
Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Fördelarna med Kombinerad Träning

Analysera fördelarna med att kombinera konditions- och styrketräning i ett träningsprogram. Ge konkreta exempel och diskutera hur det påverkar kroppen.
Svarslängd: ca. 500 ord (En och en halv sida)

Skrivuppgift 3: Skapa ett Träningsprogram

Utforma ett veckovis träningsprogram som innehåller både konditions- och styrketräningspass för en nybörjare. Motivera dina val av övningar, intensitet och återhämtning. Inkludera en plan för progression över fyra veckor.
Svarslängd: ca. 700 ord (Två- och en halv sida)

Lycka till med din läxa!

Tags: Läxa