

## Utforska träningsmetoder för uthållighet

### Redogörelse

**Årskurs:** Åk 7 - 9

**Ämne:** Idrott

**Tema:** Utforska träningsmetoder för uthållighet

---

### 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 utan att bli utmattad.
  2. **Aerob träning:** Träningsformer som ökar hjärtats och lungornas kapacitet, till exempel löpning och cykling.
  3. **Anaerob träning:** Högintensiv träning som inte kräver syre, såsom sprintar och tyngdlyftning.
  4. **Pulsträning:** Träning där hjärtfrekvensen hålls inom ett specifikt område för att optimera konditionen.
  5. **Intervalträning:** Träningsmetod som växlar mellan perioder av intensiv aktivitet och vila eller lättare aktivitet.
  6. **Basuthållighet:** Den grundläggande förmågan att prestera uthållighetsaktiviteter under längre tid.
  7. **Maxpuls:** Den högsta hjärtfrekvensen en person kan uppnå under maximal ansträngning.
  8. **Syreupptagningsförmåga:** Kroppens förmåga att ta upp och använda syre under fysisk aktivitet.
  9. **Recovery:** Återhämningsperioder mellan träningspass för att kroppen ska kunna återhämta sig.
  10. **Fartlek:** Svensk form av intervallträning som kombinerar löpning i varierande tempo och terräng.
- 

### Instuderingsfrågor

1. Vad innebär uthållighet inom idrott?
2. Ge ett exempel på aerob träning.
3. Vad är skillnaden mellan aerob och anaerob träning?
4. Varför är pulsträning viktigt för uthålligheten?
5. Beskriv vad intervalträning går ut på.
6. Vad menas med basuthållighet?
7. Hur kan man beräkna sin maxpuls?

8. Varför är syreupptagningsförmågan viktig för uthållighetssporter?
9. Vad sker under recovery efter ett träningspass?
10. Förklara begreppet fartlek och ge ett exempel på hur det kan utföras.

## 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                                              | A                                                  | B                                      | C                                | D                             |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Vad är ett exempel på anaerob träning?            | Långdistanslöpning                                 | Simning                                | Sprint                           | Cykling                       |
| 2. Vilken träningsform ökar syreupptagningsförmågan? | Styrketräning                                      | Aerob träning                          | Stretching                       | Viktlyftning                  |
| 3. Vad innebär basuthållighet?                       | Kortvarig högintensiv träning                      | Förmågan att hålla längre träningspass | Flexibilitet                     | Snabbhet                      |
| 4. Vad mäter maxpuls?                                | Den lägsta hjärtfrekvensen                         | Den genomsnittliga pulsen              | Den högsta hjärtfrekvensen       | Antal steg per minut          |
| 5. Vilken är en fördel med intervallträning?         | Ökar flexibiliteten                                | Förbättrar snabbhet och uthållighet    | Minskar muskelmassa              | Förbättrar balans             |
| 6. Vad är recovery?                                  | En form av stretching                              | Återhämtningsperiod efter träning      | En typ av HIIT-träning           | En teknik för att öka styrkan |
| 7. Fartlek kombinerar...                             | Högintensiv träning med vila                       | Löpning i varierande tempo och terräng | Stabil cykling utan variation    | Långsam promenad              |
| 8. Syfte med pulsträning är att...                   | Öka rörligheten                                    | Optimera konditionen                   | Bygga muskler                    | Minska kroppsfettet           |
| 9. Ett tecken på god syreupptagningsförmåga är...    | Hög kroppstemperatur                               | Låg hjärtfrekvens vid vila             | Snabb återhämtning efter träning | Ökad muskelmassa              |
| 10. Exempel på fartlek kan vara...                   | Att springa säregna intervaller med snabbast tempo | Att jogga i samma tempo hela tiden     | Att vända på en sprint           | Att simma utan paus           |

## Skrivuppgifter

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

### Skrivuppgift 1: Beskriv din favoritträningsslag

Beskriv vilken träningsmetod du gillar bäst för att förbättra din uthållighet och förklara varför. Inkludera hur ofta du tränar och vilka fördelar du har märkt.

**Svarslängd:** ca. 200 ord (En halv sida)

### **Skrivuppgift 2: Jämför två träningsmetoder för uthållighet**

Välj två olika träningsmetoder som används för att förbättra uthållighet och jämför deras effektivitet. Diskutera för- och nackdelar med varje metod samt i vilka situationer de passar bäst.

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

### **Skrivuppgift 3: Skapa ett träningsprogram för uthållighet**

Designa ett veckoplanerat träningsprogram som syftar till att förbättra uthålligheten hos en gymnasieelev. Beskriv de olika träningspassen, inklusive typ, intensitet och återhämtning. Motivera dina val och förklara hur programmet kommer att leda till förbättrad uthållighet.

**Svarslängd:** ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)