

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Träningsprogram för specifika mål

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på att planera träningsprogram som är anpassade till individuella mål och behov. Eleverna får lära sig om vikten av att strukturera träning för att optimera resultat och effektivitet i olika idrottsdiscipliner.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna skapa och anpassa träningsprogram baserat på specifika mål, förstå målsättningens betydelse samt kunna motivera sina val av övningar och metoder.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till programplanering (10 min)

- Förklara vad träningsprogram är och deras syfte.
- Diskutera skillnaderna mellan kortsiktiga och långsiktiga mål.
- Gå igenom hur man identifierar individuella mål för träning.

Målformulering (15 min)

- Introducera SMART-principen för målformulering: Specifikt, Mätbart, Acceperat, Realistiskt, Tidsbundet.
- Diskutera hur tydliga mål kan motivera och styra träning.
- Låt eleverna formulera egna mål utifrån SMART-principen.

Programdesign (15 min)

- Gå igenom hur man skapar ett träningsprogram utifrån de uppsatta målen.
- Diskutera hur man kort och långsiktigt kan arbeta mot sina mål med variation i träningsmetoder.
- Förklara betydelsen av progression och hur man anpassar programmet över tid.

Praktisk programplanering (10 min)

- Eleverna får i grupper designa ett träningsprogram för en fiktiv person som har specifika mål (exempelvis öka styrka, förbättra kondition eller rehabilitering).
- De ska inkludera övningar, sets, reps och vilotider samt motivera sina val.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna för programplanering och målsättning.
- Diskutera hur eleverna kan tillämpa sina kunskaper för att skapa effektiva program.
- Svara på eventuella frågor och förtydliga komplexa aspekter av programdesign.

Aktivitet

Eleverna ska arbeta i grupper med att skapa ett detaljerat träningsprogram för en specifik målgrupp. De ska presentera sin plan och motivera sina övningar, sets, reps och hur programmet stödjer uppsatta mål. Genom denna aktivitet får eleverna en praktisk förståelse för programplanering och hur man arbetar mot mål.

Exit-ticket

- Vad är syftet med ett träningsprogram? (Att strukturera och optimera träning för att nå specifika mål.)
- Vad betyder SMART-principen? (En metod för att formulera tydliga och effektiva mål.)
- Nämn en viktig aspekt att ta hänsyn till vid programdesign. (Variation, progression, individens behov.)
- Hur kan man mäta framsteg i ett träningsprogram? (Genom att utvärdera prestationer, kroppskomposition eller fysisk kapacitet.)
- Ge ett exempel på ett långsiktigt mål i träning. (Att öka maxstyrkan med en viss procent under sex månader.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skapa ett träningsprogram för sig själva eller någon annan, inklusive specifika mål. Programmet ska inkludera övningar, sets, reps, vilotider och motivera valen utifrån målen.

Tags: [Lektion](#)