

Din uppgift är att sätta upp mål för samt planera, genomföra och utvärdera ett eget träningsprogram. Utgå från din egen fysiska förmåga och din träningsstatus samt vad du vill förbättra.

Uppgift 1a. Sätt upp mål för träning av någon fysisk förmåga (t ex kondition, styrka, rörlighet) och **planera därefter ett träningsprogram (uppgift 1b)** som du genomför praktiskt.

Var så konkret och utförlig som möjligt när du sätter upp ditt mål och gör din planering. Beskriv och motivera ditt val av aktiviteter eller övningar samt hur ofta och på vilken nivå du ska träna. Utgå från dig själv och gör ett realistiskt program, det kan tex vara att du skall förbättra din kondition, snabbhet eller kanske att förbättra en viss detalj i fotboll?

Det är bra om du kan mäta ditt resultat av träningen på något sätt. Går det kanske att börja och avsluta din träningsperiod med något slags test?

Uppgift 2. Dokumentera träningen under **minst 5 men max 7 veckor** veckor med hjälp av en träningsdagbok. Se exempel nedan.

Uppgift 3. Utvärdera träningsprogrammet och hela processen (hur det har gått att sätta upp mål för, planera och genomföra programmet).

Utvärderingen kan inkludera svar på följande frågor:

- Hur har du upplevt träningen?
- Har du nått ditt mål med träningen?
- Har du kunnat följa din planering? Varför? Varför inte?
- Om du skulle göra om uppgiften igen skulle du då göra på samma sätt? Motivera ditt svar!
- Har din fysiska förmåga och hälsa påverkats av träningen och i så fall i vilket avseende/vilka avseenden?
- Vad finns det för fördelar med att skriva en träningsdagbok?
- På vilket sätt kan den fysiska förmågan och hälsan påverkas av träningsprogrammet och av andra faktorer som till exempel kost, sömn och tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet?

Det är okej att fråga idrottsläraren om hjälp med din planering men utvärderingen måste du göra helt själv.

Planeringen, utvärderingen och träningsdagboken som dokumenterar minst 5 veckors träning skall vara klar och inlämnad **senast fredag v.16**. (Du kan alltså använda 7 veckor för träning om du vill).

Exempel på träningsdagbok

Du kan använda någon annan, det finns olika varianter på nätet eller som app i telefonen men dagboken bör svara på följande frågor:

- När utförde jag aktiviteten?
- Vilken aktivitet var det?
- Hur lång tid höll jag på?
- Hur upplevde jag aktiviteten?
- Vad tränade jag **för förmågor/egenskaper**? Ex kondition, styrka, snabbhet, motorik, rörlighet, teknik, mental eller annat. En träning kan givetvis träna flera olika egenskaper men var noggrann och skriv ned vad du tränade mest och vad du tränade bara lite grann

Datum	Aktivitet	Tid	Tränad förmåga/ egenskap	Kommentar
30/1	Löpning	23 min	Högintensiv konditionsträning och lite styrkeuthållighet	Snabbt tempo. Kände mig pigg i kroppen
4/2	Orientering	50 min	Mental träning och kondition	Promenerade och tog fyra kontroller. Det var roligt och nu förstår jag kartan bättre!
7/2	Brännboll	60 min	Motorik och lite snabbhet	Fick lite ont i armen men gjorde en snygg lyra! ☺
11/2	Promenad	2*20m in	Lågintensiv konditionsträning	Till och från skolan. Känner mig lite krasslig.
14/2	Fotboll Pass och spel	50 min	Motorik och kondition	Idrottslektion. Gick tungt. Har varit förkyld. Blev bättre på att passa.
15/2	Friidrott Häcklöpning	30 min	Löpteknik och snabbhet mellan häckar	Det var svårt. Lärde mig i alla fall hur jag skulle göra med främre benet i häck

Om flera pass har liknande innehåll behöver du inte skriva allting varje gång, hänvisa bara till en annan träning ett viss datum.

Lycka till!
/Fredrik

Datum	Aktivitet	Tid	Egenskap	Kommentar

Gör egna extra blad om dessa inte räcker till.