

Lektionsplanering för Avancerade träningsmetoder

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träninglära 2

Tema: Avancerade träningsmetoder

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på att introducera olika avancerade träningsmetoder, såsom intervallträning, plyometrisk träning och periodisering. Eleverna lär sig när och hur dessa metoder används för att optimera träning och prestation inom olika idrotter.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och tillämpa avancerade träningsmetoder samt diskutera deras effektivitet och tillämpning utifrån specifika mål.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till avancerade träningsmetoder (10 min)

- Förklara vad avancerade träningsmetoder är och deras betydelse för idrottare.
- Diskutera skillnaderna mellan grundläggande och avancerade metoder.
- Ge en översikt över de metoder som kommer att diskuteras under lektionen.

Intervallträning (15 min)

- Beskriv vad intervallträning innebär och dess olika former (exempelvis korta och långa intervaller).
- Diskutera hur intervallträning kan användas för att förbättra både kondition och styrka.
- Presentera exempel på intervallpass och hur de kan införlivas i träningsprogram.

Plyometrisk träning (15 min)

- Förklara vad plyometrisk träning är och hur den kan förbättra explosivitet och kraft.
- Diskutera viktiga säkerhetsaspekter att beakta när man genomför plyometriska övningar.
- Demonstrera några grundläggande plyometriska övningar och deras tillämpning.

Periodisering av träning (10 min)

- Introducera konceptet periodisering och dess syften.

- Diskutera hur man kan strukturera träning över tid för att maximera prestation och återhämtning.
- Ge exempel på olika periodiseringsmodeller och deras användning i praktiken.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta de avancerade träningsmetoder som diskuterats och deras fördelar.
- Diskutera hur dessa metoder kan tillämpas av eleverna i sina egna träningsprogram.
- Svara på eventuella frågor och klargör begrepp som är otydliga.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att designa ett träningspass som inkluderar minst två av de avancerade träningsmetoder som behandlats. De ska presentera sitt pass och motivera varför de valt dessa metoder samt hur de kommer att anpassa träningen till specifika mål. Denna aktivitet främjar problemlösning och kreativitet i programdesign.

Exit-ticket

- Vad är intervallträning och dess fördelar? (Träning med perioder av hög intensitet följt av vila eller låg intensitet; förbättrar uthållighet och styrka.)
- Nämn en fördel med plyometrisk träning. (Ökad explosivitet och kraft.)
- Vad betyder periodisering? (Att planera träningen så att den varierar över tid för att maximera prestation.)
- Ge ett exempel på en plyometrisk övning. (Hoppande knäböj, box jumps.)
- Hur kan avancerade träningsmetoder påverka prestationsutvecklingen? (Genom att utmana kroppen på nya sätt och förbättra olika aspekter av styrka och uthållighet.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort uppsats som fokuserar på en av de träningsmetoder som diskuterats under lektionen. De ska beskriva dess fördelar, potentiella risker och ge exempel på hur den kan införlivas i ett träningsprogram.

Citat

M.v.h. Isak Skogstad