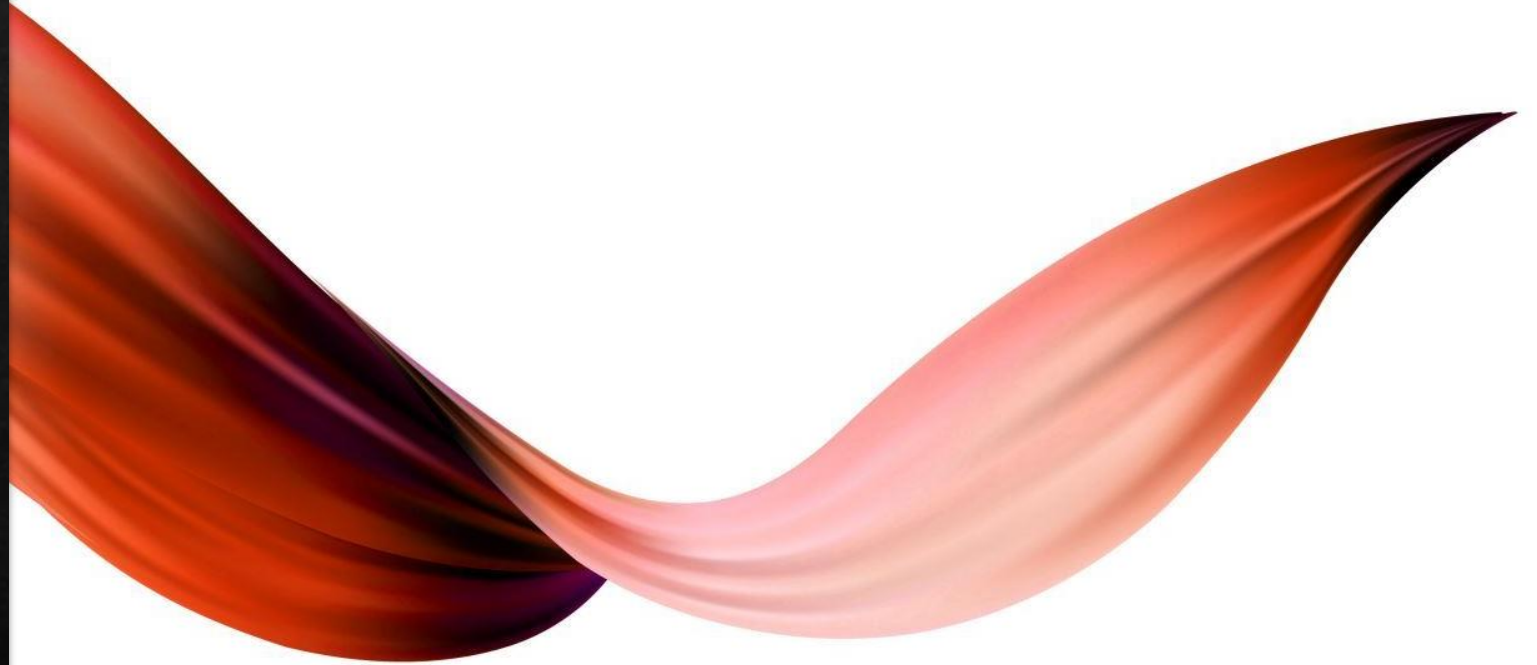


Treningslære 9klasse. 2024

Av Sarah Adland



Hvorfor har dere treningslære?

- ◊ I kroppsøvningsfaget er det enkelte kompetansemål som faller under denne delen av undervisningen, i tillegg til det vi gjør i undervisningen.
- ◊ "Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media påvirker bevegelsesaktivitet og forhold til egen kropp."
- ◊ "Vurdere egne erfaringer fra kroppsøvningsaktiviteter og planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved skade og sykdom".
- ◊ "Drøfte sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse".
(Steinerskoleforbundet, 2022).

Repetisjon fra i fjord.

- ◇ Trening vs. Fysisk aktivitet.
 - ◇ Trening: "Trening er systematisk oppøving av visse ferdigheter og egenskaper."
 - ◇ Fysisk aktivitet: "*Fysisk aktivitet, enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energinivået utover hvilenivå*" (Helsedirektoratet, 2022).
- ◇ Styrketrening
 - Maksimal (1RM)
 - Utholdende
 - eksplosiv
- ◇ Utholdenhetstrening
 - Aerob og anaerob
- ◇ Spenst
 - Plyometrisk og isometrisk
- ◇ bevegelighet

Hva er det som skjer i kroppen når vi trener?

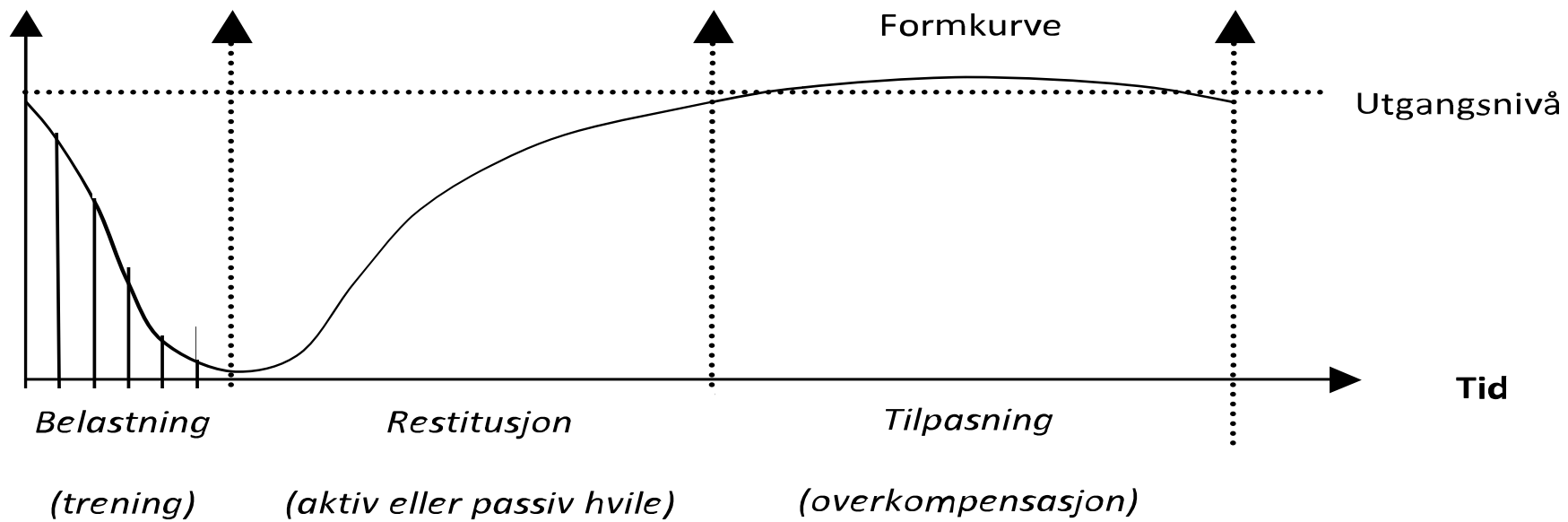
- ◇ Hjerter slår fortere.
- ◇ Blir andpusten
- ◇ Varm og svett
- ◇ Sliten
- ◇ Tørst og sulten

Restitusjon

- ◇ Hvorfor er det viktig med restitusjon?
- ◇ Kroppen skal bygge seg opp igjen
- ◇ Få mulighet til å bli bedre i det vi øver på
- ◇ Skader
- ◇ Vekst
- ◇ Hormoner

Fysisk yteevne

(form)



Kosthold

- ◇ Mat eller energi som vi gir kroppen.
- ◇ Hva er de ulike næringskildene?
 - Proteiner : kjøtt, fisk, egg, belgfrukter, nøtter osv.
 - Karbohydrater: ris, fiber, frukt, grønnsaker, sukker osv.
 - Fett: animalsk og vegetabilsk (mettet og umettet fett)
 - Vitaminer og mineraler

Tanker om hva dere spiser i hverdagen

- ◇ Hvordan spiser dere i hverdagen?
- ◇ Hvordan bør dere spise i hverdagen?
- ◇ Hvem påvirker dere mest i henhold til kosthold?
 - Familie
 - Venner
 - Sosiale medier
 - Nyhetsbildet

- Ta det med en klype salt, men gjennomsnittlig skal en kvinne ha mellom ca. 2200/2400 kcal daglig. Menn skal ha ca. 2800/3000 kcal.
- Dette er vil variere basert på alder, genetikk, kroppsfasong og kroppssammensetning.
- Når en i tillegg er fysisk aktiv eller trener utenfor det "normale" aktivitetsnivået, må en oftest økte mattilskuddet.
- Fordi, når vi er aktive forbrenner vi energi i kroppen.
- Husk på etterforbrenning.
- Forbrenningen av kcal vil også variere ut ifra hva slags aktivitet og trening du utsetter kroppen for.
- Utholdenhetstrening vs. Styrketrening.

	Vekteining	kJ	Kcal
	1 gram fett	37	9
	1 gram protein	17	4
	1 gram karbohydrat	17	4
	1 gram kostfiber	8	2
	1 gram alkohol	29	7

- Dere skal individuelt lever en skriftlig oppgave som skal inneholde en periodeplan og en øktplan. Samt kva dere skal øve/ trene på og kva som er målet deres.
- Eks. Eg skal øve på 3000 løping på tredemølle. Mitt mål er på 4 uker å bli 30 sekunder raskere.
- Periodeplanen skal vise en oversikt over alle ukene, kva dere skal trene de ulike ukene og hvorfor.
- Øktplanen skal inneholde en oversikt over en treningsøkt. Den skal beskrive hva dere skal gjøre, hvorfor og hvordan det skal gjøres.
- Det siste oppgaven skal inneholde er to tester. Den ene testen må dere gjøre den første dagen i treningsperioden. Dette er for å vite utgangspunkte deres. Den andre testen skal gjøres den siste dagen, for å se om dere har nådd målet deres.
- Etter levering skal dere holde et lite muntligforedrag om kva dere har trent på, hvordan det gikk og om dere nådde målet deres. Hvis dere ikke nådde målet er det å reflektere rundt hvorfor.
- Oppgaven leveres den 21.mars på mail: sarah.adland@steinerskolen.no

	uke1	uke2	uke3	Uke 4
mandag	Test av 3km på mølle	Medium hastighet på 3km. På mølle	Intervall økt 4x4	Test av 3km på mølle
tirsdag	Hviledag	Styrketrening fokus på mage og bakside lår	Medium løping på 6km	
onsdag	Intevaller (4x4)	hviledag	hviledag	
torsdag	Rolig langkjøring på 6km	Intevall økt 12x30x3	Styretrening	
fredag	Hviledag	Roligjogg 6km	hviledag	
lørdag	Styretrening med fokus på bein, rygg og rompe	hviledag	3km	
Søndag	Hviledag	Hviledag	hviledag	

tid	hva	hvordan	hvorfor
10 minutter	Oppvarming	Inc 0% Kph 8 Roligjogg	For å starte kroppen, bli varm i muskelgruppene som skal bli belastet og kjenne på formen
30-40 minutter	4x4 intervaller	Inc, 2% Kph 11	Trene på å komme opp i høyt tempo og vedlikeholde og holde ut høy belastning over lengre tid.
15 minutter	Nedtrapping og utføying	5 minutter roligjogg/ gåing. Avsluttes med utføying av muskelgruppene som har blitt belastet	For å ikke skape en brå overgnag for kroppen, få svette ferdig, og vedlikeholde bevegelighet og fleksibilitet i ledd.