Tänka - Träningsplanering

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Det finns inget recept för att bli bäst. På samma vis finns det heller ingen utstakad väg för att träna så att du når din maximala kapacitet. Dock finns det några definierade och generella principer som är bra att tänka på när du jobbar med din träningsplanering oavsett vilken målsättning du har med din träning. Det handlar inte om att välja en av principerna och köra fullt ut på den över tid, utan att förstå innebörden av varje princip och se hur du kan använda och kombinera dessa för att få ut så mycket som möjligt av din träning. Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska skapa sig en grundläggande förståelse för hur en träningsplanering är uppbyggd. Att varje enskilt träningspass är en pusselbit av helheten med ett tydligt mål och syfte.

Steg för Steg

Tillsammans i gruppen läser ni ”Grundläggande träningsprinciper” i Utvecklingsplanen. Diskutera och reflektera gärna kring innehållet.

Ungdomarna gör varsin träningsplanering som sträcker sig över en begränsad tid, exempelvis sommarlovet. Tänk över hur din sommar kommer se ut, vilka veckor är det lätt respektive svårt att få till träning? Ska du sommarjobba, åka till sommarstugan eller springa O-Ringen? Vilka träningspass passar bäst under vilka perioder för att träningen ska bli gjord? Vilken ambitionsnivå har jag? Vilken målsättning har jag?

Använd de grundläggande träningsprinciperna som stöd.

När träningsplaneringen är klar går ledaren igenom planen med respektive ungdom och ger feedback.

Att tänka på

För att ungdomarna lättare ska kunna hålla koll på sin utveckling kan en träningsdagbok vara till stor hjälp. De kan antingen skriva på papper eller använda en digital träningsdagbok, googla för olika alternativ.

Ungdomarnas träningsplanering behöver inte nödvändigtvis sträcka sig över samma period. Var noga med att följa upp respektive ungdoms planering när perioden är slut; följde se sin planering? Om inte, varför inte? Och hur kan planeringen eller ambitionen anpassas så att det blir lättare att följa planeringen nästa gång?

Det här behöver ni

- Dator eller mobil