

# Træningsprojekt

Elevens navn: \_\_\_\_\_

# Træningsprojekt

## Formalia

I henhold til læreplanen for Idræt C skal alle 3.g-elever individuelt eller i grupper udfærdige et fysisk træningsprogram, der igennem konditionstræning har til hensigt at forbedre elevernes træningstilstand.

## Form og formål

Træningsprojektet er af ca. 8 ugers varighed og skal ses som en naturlig og praksisorienteret forlængelse af den viden, som eleverne har tilegnet sig om træning og testning i løbet af 1. og 2.g. Eleverne skal med andre ord igennem Træningsprojektet gerne opleve, at de selv er i stand til at planlægge og gennemføre et træningsprogram. En erfaring, som eleverne også vil kunne bruge efter tiden på gymnasiet.

Det er således meningen, at eleverne individuelt eller i grupper med udgangspunkt i relevant litteratur, netsider, m.m., udformer og gennemfører fysisktræningsprogram. Selve træningsprogrammet formuleres i overordnede træk og medbringes til idrætstimen i træningsprojektets anden uge, hvor det diskuteres med og godkendes af idrætslæreren.

Herefter bruges de efterfølgende uger til at gennemføre programmet. I løbet af disse uger fører eleverne en træningslogbog over forløbet af deres Træningsprojekt, der dels beskriver træningsmængde og lignende, dels fortæller om oplevelsen af træningsprogrammet. Denne logbog medbringes til hver idrætstime, hvor den kort præsenteres for idrætslæreren.

## Produkt og evaluering

Ved udgangen af forløbet evaluerer eleverne ved hjælp af en PowerPoint-præsentation forløbet af deres Træningsprojekt. Af denne evaluering skal der fremgå en kort præsentation af Træningsprojektet, hvad målet for projektet har været, hvordan det har været at gennemføre det og endelig, om det skitserede mål er blevet opnået. Beskrivelsen af Træningsprojektet og den efterfølgende evaluering heraf skal i præsentationen understøttes af den nødvendige teori. Denne PowerPoint-præsentation er med andre ord en videreførelse af elevens træningslogbog og teoretiske indsigt. I forbindelse med præsentationen af Træningsprojektet afleveres træningslogbogen til idrætslæreren.

## Testning

Det skal bemærkes, at for at kunne afprøve effekten af Træningsprojektet og efterfølgende evaluere det, indledes og afsluttes forløbet med en konditionstest.

# Træningsprojekt

## Litteratur og links:

I forbindelse med udformningen af dit eget Træningsprojekt kan du finde inspiration i nedenstående litteratur og på følgende hjemmesider.

Idræt C – teori og praksis, kap. 10

Kapitel om planlægning, gennemførelse og evaluering af Træningsprojektet

<http://www.dr.dk/Motion/forside.htm>

Lav dit eget Træningsprogram på DR's sider om motion

<http://www.iform.dk/bohp/jsp/polopoly.jsp?d=1756&a=10447>

Tegn din egen løberute på iForm's hjemmeside

## Forløb

### 1. Lektion:

- Introduktion, videoklip og inddeling af grupper
- Konditionstest
- Udfærdigelse af Træningsprojekt

### 2. Lektion:

- Godkendelse af Træningsprojekt
- Start på Træningsprojekt

### 3. Lektion:

- Inspektion af Logbog og valgfri introduktion til 10 dages udfordringen
- Arbejde med eget Træningsprojekt

### 4. Lektion:

- Inspektion af Logbog og valgfri introduktion til 10 dages udfordringen
- Arbejde med eget Træningsprojekt

### 5. Lektion:

- Inspektion af Logbog og valgfri introduktion til 10 dages udfordringen
- Arbejde med eget Træningsprojekt

### 6. Lektion:

- Inspektion af Logbog og valgfri introduktion til 10 dages udfordringen
- Arbejde med eget Træningsprojekt

### 7. Lektion:

- Inspektion af Logbog
- Konditionstest

### 8. Lektion:

- Fremlæggelse af Træningsprojekt og træningsresultater (PowerPoint)

Træningsprojekt

# Træningslogbog - Udgangspunktet

Kondital i udgangspunktet:

---

Vægt i udgangspunktet:

---

Målsætning for forløbet:

---

---

Beskrivelse af Træningsprojekt:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Træningsprojekt

# Træningslogbog – Uge 1

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>1</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

---

<sup>1</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i parksis*.

Træningsprojekt

## Træningslogbog – Uge 2

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>2</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

---

<sup>2</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i parksis*.

Træningsprojekt

## Træningslogbog – Uge 3

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>3</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Er 10 dages udfordringen blevet gennemført og i givet fald med hvilke erfaringer:

---

<sup>3</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i parksis*.

Træningsprojekt

## Træningslogbog – Uge 4

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>4</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Er 10 dages udfordringen blevet gennemført og i givet fald med hvilke erfaringer:

---

## Træningslogbog – Uge 5

<sup>4</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i praksis*.



## Træningsprojekt

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>5</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Er 10 dages udfordringen blevet gennemført og i givet fald med hvilke erfaringer:

---

<sup>5</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i praksis*.

Træningsprojekt

## Træningslogbog – Uge 6

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>6</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Er 10 dages udfordringen blevet gennemført og i givet fald med hvilke erfaringer:

---

## Træningslogbog – Uge 7

<sup>6</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i praksis*.

## Træningsprojekt

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>7</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

---

<sup>7</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i praksis*.

Træningsprojekt

## Træningslogbog – Uge 8

Brug nedenstående skema til at beskrive din træning i den forgangne uge. Husk også at angive, hvad du lavede i idrætstimerne:

Dag	Træningsform	Varighed	Intensitet <sup>8</sup>	Bemærkninger
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvrige bemærkninger:

---

<sup>8</sup> Borgs skala er beskrevet på side 101 i *Idræt C – teori i parksis*.

Træningsprojekt

# Træningslogbog - Resultatet

Kondital i ved sluttidspunktet:

---

Vægt ved sluttidspunktet:

---

Umiddelbare tanker i forhold til forløbets indledende målsætning:

---

---

---

---

Umiddelbare tanker i forhold til gennemførelsen af Træningsprojektet:

---

---

---

---

---

---