

Træningsprojekt

**Formalia**

I henhold til læreplanen for Idræt B skal alle elever udfærdige et fysisk træningsprogram, der har til hensigt at forbedre elevernes træningstilstand. Træningsperioden skal vare 8 uger. Det bliver fra uge 9 med afslutning i uge 16. Træningsforløbet må gennemføres individuelt eller gruppebaseret (der skal dog tages individuelle hensyn i gruppen). Afslutningsvis afleveres en individuel rapport.

I skal løbende dokumentere at I overholder den aftalte træningsplan. Dokumentation er nemmest igennem en træningsapp, men i skal lave en plan for hvordan i dokumenterer jeres træning.

**Form og formål**

Træningsprojektets varighed er 8 uger, og skal ses som et praksisorienteret delelement i sammenhæng med den viden, som i tilegner jer omkring træning, testning samt fysiologi igennem perioden. I skal med andre ord igennem træningsprojektet gerne opleve, hvordan det er at planlægge og gennemføre et træningsprogram, hvor i samtidig kommer til at lære om de basale fysiologiske processer og ændringer der sker i kroppen når vi træner.

I skal individuelt, udforme og gennemføre et træningsprogram, med inspiration fra blandt andet grundbogen og selvstændig informationssøgning. Selve træningsprogrammet udfyldes og uploades inden træningen påbegyndes. Til dette skal i bruge den kombinerede træningsplan og logbog.

I skal udarbejde en målsætning der baseres på et målbart fysiologisk parameter. Målsætningen kan sættes efter at I har fået lavet den indledede test.

Med udgangspunkt i jeres målsætning skal i formulere en problemformulering som i skal bruge til jeres træningsrapport.

Da enhver fysiologisk træningsudvikling kræver mere end ét træningspas om ugen kræves der, at i træner mindst to gange om ugen. Hvis man dyrker andre krævende motionsaktiviteter skal i tage højde for dette i jeres træningsplanlægning.

I løbet af disse uger skal i føre logbog over jeres idrætsaktiviteter, der dels beskriver træningsmængde og træningsintensitet. Denne logbog skal udfyldes efter **alle** idrætsaktiviteter. Hvis man arbejder med aerob eller anaerob træning (undtagen styrke) kan et godt redskab være [Borgs skala](https://hjerteforeningen.dk/wp-content/uploads/2016/11/borg-skala-a4-format.pdf) – enten som supplement eller erstatning for et pulsur.

Der vil være en midtvejsevaluering, for at sikre at jeres træningsplan fungerer.

**Valg af fokusområde/målsætning**

Du skal vælge en målsætning og/eller fokusområde for dit projekt. Det skal helst være indenfor følgende områder:

Aerob præstationsevne / kondition

Anaerob præstationsevne – Effekt og/eller kapacitet

Styrketræning

Motivation (blandede træningsformer, hvor man fokuserer på motivation for motionsdyrkelse)

Disciplin/teknik-specifik træning, dog i kombination med et af de ovenstående mål som delmål.

Hvis man er skadet eller har andre forhold der gør, at man ikke kan lave et træningsplan der stemmer overens med ovenstående, har man mulighed for at arbejde med disciplin/teknik-specifik træning, genoptræning eller bevægelighedstræning.

Jeres fokusområde/målsætning må gerne være en uddybning af jeres eksisterende træning, ikke en forlængelse. Men overvej lige om det ikke bliver et bedre projekt, hvis i fokuserer på en træningsform i ikke allerede praktiserer.

**Testning**

For at kunne afprøve effekten af træningsprojektet og efterfølgende evaluere det, indledes og afsluttes den praktiske del af forløbet med en test i selv vælger. I skal strukturere jeres test så i sikrer at i indsamler relevant data både før og efter træningsperioden.

**Produkt og evaluering**

Ved udgangen af forløbet skal i aflevere en skriftlig rapport samt evaluering af jeres egen oplevelse af projektet. Rapporten bør opbygges som enhver anden rapport og indeholde indledning, metodeafsnit, teoriafsnit, resultat- og analyse afsnit, samt diskussion/perspektivering og konklusion. Når jeres fokusområde/træningsmål, testmetode samt træningsplan er godkendt kan i uden videre problemer gå i gang med jeres rapports indledende afsnit.

**Her er et eksempel på et arbejdsark der indeholder test før træningsperioden i et projekt om skonditionsevne**

|  |
| --- |
| **Test 1: Før træningsperiode** |
| Navn:  |
| Alder: |
| Estimeret makspuls (208-0.7\*alder) Eller (220-alder): |
| Makspuls målt ved beep-test |
| Mål af hvilepuls: \_\_\_\_slag på \_\_\_\_\_sekunder |
| Estimeret kondital målt fra hvilepulstest ($\left(15 mL \* min^{-1} \* kg^{-1}\right)\frac{HR\_{max}}{HR\_{hvile}}=kondital)$): |
| Kondital målt ved Beep-test |
| Eventuelt BMI=$\frac{vægt}{Højde (m)^{2}}$ |
| KRAM-vaner (Kost, rygning, alkohol & **motionsvaner)** |
| **Målsætning (ønsket konditalsændring)** |

**Her er et eksempel på en samlet træningsplan og logbog. Mandagen er færdigudfyldt med noter fra træning – mens fredag er planlagt. Der skal laves en træningsplan for alle 8 uger.**

Træningsplan og logbog – Uge 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag: | Træningsform  | Motivation før træning  | Varighed og intensitet  | Oplevet intensitet (Eventuelt Borgs skala) | Oplevelse efter træning.(Gerne uddybende) |
| Mandag | Intervaltræning (Egen træning) | Helt klar! Ser frem til at komme i gang med træningsprojektet. Det bliver dejligt at få sprintet! | * Opvarmning 15 minutter – lav intensitet
* 7x 200m ved 95% af maxpuls med 1½ minuts pause
 | Meget hårdt.(90% af max) | Av for den lede. Det var lige lidt hårdere end jeg havde regnet med. Blev nødt til at hvile i 10 minutter efter sidste interval, før jeg kunne strække ud. Efterfølgende var det dog en god fornemmelse at føle at kroppen var blevet brugt.Jeg havde dog lidt ondt i mit ene knæ, som jeg hellere må holde nærmere øje med. |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |
| Onsdag | Fodbold |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |
| Fredag | Intervaltræning |  | * Opvarmning 15 minutter – lav intensitet
* 7x 3 minutter ved 80% af maxpuls med 1 minuts pause
 |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |

**Virtuel undervisning D. 6/2 2025: Forberedelse af træningsprojekt**

I skal til søndag aften (beklager det korte varsel, men så kan jeg nå at se på det i ferien) aflevere et udkast til jeres træningsprojekt. Det skal indeholde følgende:

1. Valg af fokusområde/træningsmål. Der skal være mindst ét målbart parameter som i kan teste – gerne flere som i forventer kan påvirkes af jeres træningsmål.
2. Hvilke tests vil i lave før og efter træningsforløbet? (I kan evt. se <https://idraetsportalen.systime.dk/?id=145>) Vi har ikke en kondicykel, men kan være behjælpelig med nogle redskaber – fx pulsure.
3. Jeres udkast til træningsplan for samtlige 8 uger. Det skal specificere hvert træningspas ned til hvilke øvelser man laver, hvor mange sæt og gentagelser man laver, hvilken belastning samt hvor lang pause der er mellem hvert sæt. Se evt. eksempel i træningsplanen på forrige side. I kan i bogen B - for bedre idræt finde tabeller der viser hvordan intervaller skal opbygges i forskellige træningsformer.
4. En plan for hvordan i dokumenterer jeres træningspas – i skal kunne vise mig, at i har lavet overholdt jeres træning.

Mandag d. 17. får i feedback på jeres plan.