



Idrott och hälsa, nivå 1

Arbetsområde 3 - Konditionsträning

I arbetsområde 3 kommer du att planera och genomföra ett träningsprogram under fem veckor samt prova olika former av konditionsträning. Du ska göra ett inledande och avslutande konditionstest för att utvärdera resultatet av din träning.

Lektion 12 - Tabata

Introduktion:

Tabata är en form av högintensiv intervallträning som genomförs med 20 sekunders arbete och 10 sekunders vila i block på fyra minuter. Intensiteten i intervallerna ska vara nära den maximala prestationsförmågan. För att uppnå den höga träningsintensiteten är valet av övningar av stor betydelse.

Tänk på att välja övningar som utvecklar konditionen. Välj övningar där du använder stora muskelgrupper och har ett lågt motstånd (eftersom att du ska utveckla din syreupptagningsförmåga snarare än styrka). Sprinter är en bra övning för detta ändamål (armhävningar är en dålig övning för detta ändamål).

Musik till tabata hittar du på till exempel Spotify eller Youtube (sök på "tabata music/songs"). Övningar kan du bland annat hitta på [Försvarsmaktens träningsklubb](#) (filtrera på kondition).

Syfte:

- Syftet med lektionen är att du ska utveckla din förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

Begrepp:

- HIIT, High intensity interval training (högintensiv intervallträning).

- Kondition, annat begrepp för uthållighet eller syreupptagningsförmåga.
- Intensitet, avser ansträngningsgraden under träningspasset.
- Borgskalan, RPE-skala avsedd att mäta grad av upplevd ansträngning.
- Syreupptagningsförmåga, mått på "konditionen" och avser kroppens förmåga att ta upp och nyttja syre.

Uppgift:

- Planera, genomför och **redovisa** fyra block (4×4 min) med tabata som ett av dina träningspass den här veckan. Tänk på att:
 - Välja övningar som främst utvecklar syreupptagningsförmåga (ej styrka).
 - Anpassa övningarna efter din nivå.
 - Vila minst en minut mellan dina block.
 - Redovisningen (videoinspelningen) ska vara minst 19 minuter lång (inklusive vila).
 - Det ska tydligt framgå att det är du som framträder i videoinspelningen.

*Planeringen är anpassad för detta ändamål och är inte nödvändigtvis representativ för hur dina lektionsplaneringar kommer att se ut på Korrespondensgymnasiet.