



LÄRGRUPPSPLAN

Träningslärans grunder – träna effektivare

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är tränare i föreningen.

Om lärgruppsplanen

Att träna rätt saker, vid rätt tillfälle, på rätt sätt gör att du som tränare kan bidra till en optimal träning där din adept kan få ut så mycket som möjligt.

I häftet *Träningslärans grunder* får du en grundläggande förståelse för hur kroppen fungerar och vad träningsläran bygger på. Häftet kan du som tränare, oavsett om du tränar ungdomar eller juniorer med olika ambitionsmål, ha som utgångspunkt för att i samtal och diskussioner bygga på era erfarenheter kring träningslära. Häftet passar också lika bra till dig som motionär som tillsammans med andra vill utveckla er själva, oavsett nivå.

Lärgruppsträff

Inled med att läsa igenom häftet *Träningslärans grunder - träna effektivare* och använd gärna frågorna nedan för att komma i gång med samtalen.

- Ta först en stund för dig själv och fundera på vad som var nytt och intressant i det du har läst.
- Berätta för varandra vad som gav just dig den största insikten när du läste häftet?
- Fundera två och två på vilka specifika krav som ställs på den som är utövare i er idrott utifrån parametrarna styrka, aerob/anaerob uthållighet, rörlighet, mentala färdigheter, teknik och taktik.
- Sammanställ en gemensam bild utifrån diskussionen och försök enas kring var tyngdpunkten ligger i er idrott enligt gruppens mening.
- Hur ser träningen ut idag? Var ligger fokus hos deltagarna i er grupp?
- Finns det en kravprofil framtagen för er idrott? Jämför den med bilden av hur er träning ser ut idag. Finns det viktiga förändringar som behöver göras?

- Läs avsnittet om grundläggande träningsprinciper och reflektera över hur träningsformerna ser ut idag och vilka förändringar som ni skulle kunna göra för att få bästa möjliga effekt och prestationsutveckling.
- Hur planerar ni idag för vila och återhämtning?
- En träningsplanering inkluderar progression och periodisering för att få bästa möjliga utveckling. Sätt er tre och tre och diskutera hur en långsiktig träningsplanering skulle kunna se ut utifrån era mål. Delge varandra.

