

Hälsa- träning, sömn och kost/ Pt-uppgift

OBS: Inlämning senast fredag v.49

Du skall få möjligheten att jobba som personlig tränare (Pt) åt en klasskompis.

Arbetet kommer pågå under några veckor och du kommer både att vara "kund" och Pt.

Du ska intervjuva en klasskamrat kring dess mat-, sov- och motionsvanor. Denna intervju ligger som grund till det tre veckor långa program som du ska skapa åt din kompis.

Efter avslutad intervju skall ni tillsammans sätta upp ett mål (som går att utvärdera) inom antingen styrka eller kondition.

Din uppgift som Pt blir därefter att sätta ihop följande saker som också skall lämnas/skickas in på classrum- kod 47of787

- 1) Ett detaljerat träningsprogram (vilka övningar, hur många set och rep. som riktar sig mot det mål som ni tillsammans tar fram.

Exempelvis: Jag vill förbättra min styrka i bål och nedre delen av ryggen då jag ofta har lite ryggont. Ett kortsiktigt (utvärderbart) mål kan då vara att öka från 2 min i plankan till 3 min. Övningarna måste då såklart fokusera på dessa muskelgrupper.

Detta program ska du hålla med din kompis i idrottshallen. Programmet skall innehålla en uppvärmningsdel, en huvuddel samt en avslutning

och du har ca. 50 min på dig.

- 2) Ett tränings- och kostprogram för 3 veckor som skall (om det följs) bidra till att kundens mål uppnås. Det ska innehålla;
 1. En inledning där du kort beskriver vem du är, var du jobbar och hur du ser fram emot att jobba med just din kund.
 2. En sammanfattning av svaren från er intervju.
 3. Ett förtydligande gällande de/det mål som ni tillsammans satt upp.
 4. Ett 3 veckors träningsprogram där du bestämmer var när och hur din kund skall träna. Lägga gärna in olika typer av träningsformer för att variera för kunden men tänk på att varje träning skall leda till att huvudmålet kan uppnås.

5. Kostprogram. Vad bör din kund tänka på att äta eller inte äta utifrån det uppsatta målet. Utifrån målet skall du ge förslag på två olika frukostar, 2 luncher, 2 middagar samt ett mellanmål. Hur är det med vätska?

6. Vila och sömn. Behöver din kund ändra på något efter vad som framkom i intervjun?

7. Motivationsfaktorer är viktigt att jobba med som PT. Hur och vad kommer just du att göra för din kund.

Tips på intervjufrågor (du får gärna fråga annat/mer) Ni ska ta reda på:

- Vem intervjuar du?
 - Ungefär hur mycket sover du?
 - Hur ser dina matvanor ut under en dag? Ändrar de sig under träningsdagar?
 - Hur ser dina motionsvanor ut?
 - Har du någon skada/skador som man måste ta hänsyn till?
 - Vad skulle du vilja ha som mål? T.ex: stärka en viss muskelgrupp eller förbättra konditionen.
 - Hur mycket tid har du att lägga ner på detta mål? Alltså för hur många träningspass per vecka ska planeringen gälla.
- ”Litteraturltips”**
- Era gamla cirkelträningsprogram
 - Era gamla arbeten om kost vs träning
 - Gleerups
 - Olika internetsidor men var noga och kritiska till det ni läser
- Ex: styrkeprogrammet.se (övningsarkiv)
livsmedelsverket.se (kostråd) 1177.se (kost och hälsa).

När du lägger upp träningsprogrammet och skriver om hur du tänker kan det vara bra att ta hjälp av faktatexterna på Glerups. Jag vill att du tar med begrepp som är viktiga i ämnet. Lite stöd:

Styrketräning

Set

Reps

Dynamiskt/Statiskt

Konditionsträning

Kondition

Puls

Maxpuls/vilopuls

Intervall

Borgskala

Intervall

HIT

Beepstest/ Coopers test

Sömn- rekommendation

Uppvärmning/nedvarvning

Mat

tallriksmodellen

energibalans

