

PLANERA DIN TRÄNING



**Du och din kompis ska träna tillsammans i idrottssalen eller på ett gym.
Målet är att ni ska träna hela kroppen.
Nu ska ni planera träningspasset.**

Uppgift:

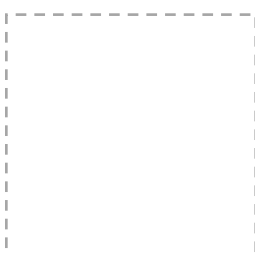
1. **Välj** vilka övningar ni ska genomföra.
Det är ok att hitta på andra övningar än de som det finns bilder på.
2. **Skriv** hur många **repetitioner** ni ska göra av varje övning.
Eller, hur länge ni ska göra varje övning.
3. **Skriv** hur många **set** ska ni göra varje övning? (Hur många gånger du ska upprepa varje övning.)
4. **Motivera.** Välj ut två av övningarna. Skriv och förklara varför du valde just dom.

TIPS!

- Hur värmer du upp?
- Vilka muskler vill du träna?
- Prova att genomföra övningen för att känna
 - vilka muskler som används
 - hur länge du orkar göra övningen.

Namn: _____

MITT TRÄNINGSPASS

	Bild på övning	Övningens namn	Antal repetitioner/ Hur länge	Antal set Hur många gånger du upprepar övningen
1		_____	_____	_____
2		_____	_____	_____
3		_____	_____	_____
4		_____	_____	_____
5		_____	_____	_____
6		_____	_____	_____

Namn: _____

MITT TRÄNINGSPASS

Motivering

Klistra in en bild på två av övningarna som du valt.

Skriv och förklara varför du valde just de övningarna.

Exempel: "Jag valde den här övningen för att ..."

Övning: _____



Övning: _____