

PT-projektet – sammanfattning viktiga delar

Hälsointervju

Ställ alla frågor, lyssna på svaren och anteckna.

Använd svaren för att:

- välja en lämplig målsättning till FP.
- anpassa nivån på träningen utifrån hur vana att träna FP är.
- i er utvärdering kring resultatet.

Sätta upp mål

Vad och varför?

➔ Specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsbestämt.

FP1 och FP2 ska ha samma övergripande mål, antingen kondition eller styrka, men de kan ha olika motiveringar varför de vill träna det och olika specifika delar i sin mål.

Exempel på målsättning:

FP vill förbättra sin kondition under träningsperioden på 8 veckor.

FP1 spelar fotboll och vill orka spela en match i högre intensitet.

FP2 vill bli starkare för att orka gå längre promenader på helgerna med sin hund.

FP1 ska ska klara nivå 13.1 på beep-testet och FP2 nivå 14.6 på beeptestet.

Specificera efter testet

Ni kan om ni vill sätta upp ett mål som ni sedan specificerar efter att ni genomfört test 1 och vet vilken nivå personen ska sträva mot.

Exempelvis kan målet från start vara att göra X antal armhävningar.

Vid test 1 klarar FP 8st armhävningar med rätt teknik.

Ett relevant mål kan då kanske vara att klara 17 armhävningar.
Komplettera det då i målsättningen.



Testmetod

Välj en testmetod som är direkt kopplad till målet.

Mål: X antal armhävningar **Test:** max antal armhävningar

Mål: kondition **Test:** beep-test eller ta tid på en viss sträcka

Delar att planera

- Uppvärmning
- Detaljerad plan för testet.
 - Vilka övningar?
 - Vilken teknik är viktig?
 - Hur lång vila mellan övningarna?
 - Material? Ex. skor.
- Vilka testvärden vill ni ha?
- Vad har ni som testledarna för ansvar under testet?
-

OBS! Testet måste gå att genomföra på exakt samma sätt vid båda för- och eftertestet.

Planera träning

Välj övningar som är direkt kopplad till målet. Fundera på vilka muskler som ni behöver träna på för att utveckla målet.

Reps, set och tid

(Intensitet, pulsnivå)

Vila mellan övningarna?

Variera lätta och tunga övningar

Variera olika muskelgrupper

Hur lång tid tar allt totalt?

Utvärdera passen

Frågor ni kan använda:

Hur gick det?

Var det för lätt eller för tungt?

Behöver någon övning ändras eller bytas ut?

Finns det något som kan ha påverkat träningen idag?
(Ex. skada, sjukdom, kost ex.)

Ska någonting ändras till nästa gång?

