**Inlämningsuppgift – Idrott och hälsa Till torsdag v. 8**

*Inledning*
Efter fystesterna är jag mest nöjd med mitt koordinationstest i form av Harres test och tycker inte att det gick lika bra på konditionstestet och styrketestet. Jag tror att jag har lättast för koordinationstestet därför att jag har tränat mycket koordination både på friidrott och fotbollsträningar där det gäller att kunna ha kontroll över sin kropp och ”sparka rätt” på bollen och att ”inte flaxa” för att komma så snabbt framåt som går så man förbrukar så lite energi som är möjligt.

I min vardag finns det väldigt många olika tillfällen som påverkar min kondition, styrka och koordination både positivt och negativt. *Konditionen* påverkas negativt av att vi idag har så mycket som gör att vi inte behöver röra på oss så mycket. Jag kollar på TV, sitter framför datorn och liknande och det är ju negativt, men jag tränar kondition ungefär 4-5 gånger varje vecka genom att träna antingen fotboll eller friidrott då man springer mycket och rör på sig, så det är jag nöjd över att jag gör, och dessutom är det riktigt roligt och skönt också! Jag känner inte att jag behöver göra någon stor förändring när det gäller detta, därför att jag redan tränar min kondition ofta.

*Styrkan* påverkas också den negativt av alla dessa elektronikprodukter som gör att vi sitter stilla så mycket, men även här tränar jag också styrka i min träning med fotbollen och friidrotten. Just nu är mitt mål att ligga på 2-3 styrkepass i veckan. Här är det dock inte ”ett typiskt” styrkepass som jag tänker på framför allt utan här är det ett träningsprogram som jag har fått från en kiropraktor där jag har fått lite övningar för att bygga upp de muskler som jag behöver för att kunna springa snabbt och bra, inför det IUSM (Inomhus ungdoms SM) som hägrar andra helgen i mars.

*Koordinationen* tränar jag på ett eller annat sätt varje pass jag genomför. Det kan vara i uppvärmningen på friidrottsträningarna med löpskolning och koordinationsträning eller i uppvärmningarna på fotbollsträningarna men även hela fotbollsträningarna, eftersom att det här handlar om att nöta in ett mönster för att behandlingen av bollen ska bli så naturligt som bara går.

Min framtida nytta av att ha en bra kondition, vara stark och ha kontroll över min kropp är att jag kommer att orka mer när jag blir äldre, hålla mig friskare och kunna klara mig bra själv och inte behöva hjälp med vanliga vardagssysslor utan klara av att utföra dessa längre. Men jag tränar framför allt för att det är så skönt efter ett riktigt tufft pass och man mår så bra i sig själv, men det är klart, det är en riktig bonus att det nästan bara finns fördelar med att träna.

*Mål*
Mitt mål med mitt idrottande är att må bra och jag vill bli så bra som jag bara kan. Jag vill vara nöjd med det jag gör och inte ”halvnöjd”. Jag vill må bra efter ett träningspass och vara nöjd, inte varje gång, för det är man inte, men efter alla pass vill jag känna att jag har gett allt och inte hållit igen utan kört på så mycket som jag klarar och aldrig gå pigg ifrån en träning – då ger det inte lika härlig känsla efteråt och inte heller lika mycket resultat.

*Träningsprogram*
Med ett kommande SM ser den här planeringen lite annorlunda ut än hur ”en vanlig vecka” ser ut, då den brukar innehålla två/tre fotbollspass, två/tre friidrottspass varav ett/två intervallpass och två vilodagar för återhämtning. Men såhär har planeringen sett ut för dessa två veckor.:

**PASS MOTIVATION**

***v. 6***Måndag: 40 min distans. Uthållighetsträning.

Tisdag: Fotboll. Fotbollen, men också koordination, kondition och snabbhet.

Onsdag: VILA. Återhämtning.

Torsdag: Banintervaller. Kondition, uppvärmning innehöll också koordination.

Fredag: VILA. Återhämtning, tufft med mycket träning framöver.

Lördag: Träningsmatch mot Hovås/Billdal. Fotbollen, men koordination, kondition och snabbhet ingår.

Söndag: Tävling 200 m – Glenngalan 2013, Snabbhet, koordination och styrkan med Friidrottens hus, Göteborg + styrkeprogram. programmet efteråt – dock ingen konditionsträning denna gång!

***v.7***Måndag: Fotboll. Fotbollen, koordination, kondition och snabbhet.

Tisdag: Fotboll. Fotbollen, koordination, kondition och snabbhet.

Onsdag: Dubbelpass, friidrott.
Pass 1: Backintervaller. Kondition, koordination – formgivande pass.

Pass 2: Startblock. + lite magstyrka. Startblocksträning och snabbhet och magträning för att det är det jag behöver mest.
Torsdag: VILA. Återhämtning.

Fredag: Mördarpasset. Riktigt tufft pass med max intervaller för att dra på sig ordentlig mjölksyra och bryta ner kroppen ordentligt för en bra uppbyggnad och vara på toppen av formkurvan vid IUSM.

Lördag: Jogg 20 min + styrkeprogram. Återhämtning – jogga ur mjölksyran och restprodukterna ur kroppen + styrka.

Söndag: VILA. Återhämtning.

*Träningsdagbok*
Här följer då träningsdagboken som jag har fört under dessa två veckor. Det blev inte riktigt som planerat första veckan då jag blev sjuk. Så lite ändring, men grundplaneringen var densamma!

*v. 6*
**Måndag 4 februari 2013 DISTANS 43,13,6 min.**Hemma, Tråvad 15⁵⁵-16³⁵, ca. 45 min.
Information: Distans 34,13,6 min. ca 7,5 km eller något. Max puls 176 slag/minut.
 Min puls 170 slag/minut.

Betyg: 2/10.
Känsla: Det kändes inte bra men jag kämpade på bra ändå. Försökte hitta ett bra steg men jag hittade det inte. Hade mjölksyra i benen från igår och orkade inget och pulsen gick upp högt direkt. Var trött och så i skolan och lite förkyld.

**Tisdag 5 februari 2013. VILA – SJUK.**Ingen träning idag. Mådde inte bra inatt utan var yr/illamående och sov inte bra. Hemma från skolan pga en riktig ordentlig förkylning och var riktigt trött.

**Onsdag 6 februari 2013. VILA.**Eftersom jag gick och la mig riktigt tidigt igår och fick sova ordentligt känns det mycket bättre idag! Var i skolan och förkylningen var mycket bättre.

**Torsdag 7 februari 2013. BANINTERVALLER.**Friidrottens hus, Göteborg, 17³⁰-19²⁰, 1h & 50 min.
Uppvärmning 45 min: Jogg 17 min, pendlingar, 10 min löpskolning, 2st fartökningar.
SNABBHET: 30m/40m/50m/60m med sprintspikskor.
INTERVALLER: 2x4x250m på bana med spikskor. 4 sista i första serien och 3 första och sista i andra serien. 75m gång/75m jogg.
Benstyrka: 90˚ intervaller.

Betyg: 2/10.
Känsla: Inte bra alls, jätte segt och orkade ingenting.

**Fredag 8 februari 2013. VILA.**

**Lördag 9 februari 2013. TRÄNINGSMATCHER.**Match 1.
Hovås, Göteborg, 11ᶦ⁵-12⁰⁰, 45 min + ca. 10 min.
Uppvärmning: Jogg med rörelser på två led, passningar på två led.
Match. Spelade mittback hela U-lagets första halvlek och gick därefter av.
Resultat: 1-7 (1-1) i halvlek.
Jogg tillbaka till omklädningsrummet.

MATCHMOTSTÅNDARE: HOVÅS/BILLDAL, U-LAG.
Betyg: 2/10.
Känsla: Inte bra alls, så lågt tempo och inget snack, ovan position och fick inte hjälp. Hela laget låg steget efter.

Match 2.
Hovås, Göteborg, 13ᶦ⁵-14⁵⁰, 1h och 35 min.
Uppvärmning: Jogg på ett led med olika rörelser. Passningar i fyra led. Passningar i en cirkel och byta plats.
MATCH. Spelade mittback hela matchen tillsammans med Julia Asplund.
Gång tillbaka till omklädningsrummet.

MATCHMOTSTÅNDARE: HOVÅS/BILLDAL, A-LAG.
Betyg: 7/10.
Känsla: Det gick bra! Var kul och fick springa ikapp några gånger… Behöver förbättra min teknik och bli mer bestämd.

**Söndag 10 februari 2013. GLENNGALAN – 200M.**Friidrottens hus, Göteborg, 12⁴⁵-14²⁵, 1h och 40 min.
Tävlingsuppvärmning: Jogg 10 min, löpskolning, pendlingar, stretch, fartökningar med och utan spikskor. Två stycken kurvlöpningar och en start vid startblocken.
200m: 26,51 sek.
Nedjogg ca. 5 min.
Björnars träningsprogram v. 2.

Betyg: 9/10.
Känsla: Ingen bra tid men det kändes riktigt bra! Hög fart, bra fart. Öppnade dock för långsamt – därför blev nog inte tiden så bra. Men sista hundra var verkligen riktigt bra! Lagom taggad och laddad. Hade dock väldigt mycket träningsverk från gårdagen. Men när man väl var igång så gick det bra!

***v. 7*
Måndag 11 februari 2013. FOTBOLLSTRÄNING.**Ållevi, Falköping, 17³⁰-19⁰⁰, 1h och 30 min.
Uppvärmning: Jogg till Ållevi, jogg fram och tillbaka med rörelser, kvadraten.
Flätan 8/6 ggr över planens bredd.
Spel på halvplan 7 mot 7 med 11/7 mannamål. Nedjogg tillbaka till Odenplan.

Betyg: 4/10.
Känsla: OK. Men orkade inte på slutet.

**Tisdag 12 februari 2013. FOTBOLLSTRÄNING.**Ållevi, Falköping, 17³⁰-19⁰⁰, 1h och 30 min.
Uppvärmning: Jogg till Ållevi, stege 6x raka höga knän, 6x dansa från sida till sida, 3x varje ben över häckar.
12x40m löpningar.
Spel på breddem över halvplan med 11 mannamål.

Betyg: 4/10.
Känsla: Ganska OK, men orkade inte på slutet.

**Onsdag 13 februari 2013. DUBBELPASS, FRIIDROTT.**Pass 1:
Skatås, Göteborg, 11⁰⁰-12³⁰, 1h och 30 min.
Uppvärmning: Jogg 15 min till Härryda. Stretch, löpskolning. 3 st fartökningar.
Backintervaller: 7x50 sek, med 50 sek gångvila och resten jogg.
Nedjogg tillbaka till Skatås.
Björnars magövning.

Betyg: 6/10.
Känsla: Bra! De sista var bra och de andra ganska OK, bättre och bättre.

Pass 2:
Friidrottens hus, Göteborg, 16⁰⁰-17ᶦ⁵, ca 1h och 15 min.
Uppvärmning: Jogg 11 min (2km), löpskolning, pendlingar, fartökningar, stretch.
Startblocksträning i kurva.
Saker att tänka på: Trycka mer mot blocken för att få mer kraft ur blocken.
 Ha lite längre mellan blocken för att få ett längre första steg med mer kraft i.
Blev ca. 5 starter + 2 lite längre.
Bålstyrka (Brutalbänk och rygghäv tvärtom) + Björnars program – de som inte går att köra hemma.

Betyg: 7/10.
Känsla: Vi körde ju inte så jättemycket men det kändes bra! Det satt dock i benen från morgonen men gick bra!

**Tordag 14 februari 2013. VILA.**

**Fredag 15 februari 2013. STARTBLOCK + MÖRDARPASSET!**Friidrottens hus, Göteborg, 10³⁰-13⁰⁰, 2h och 30 min.
Uppvärmning: Jogg, 10 min (2km), löpskolning, pendlingar, 4/5 st fartökningar, stretch.
Startblocksträning. 20 m, 2x30m, 40m, på 60m bana och 2 st 70 i kurva.
MÖRDARPASSET:
550 m, 10 min vila.
400m, 5 min vila.
250m, 3 min vila.
300m, 10 min vila.
300m, 4 min vila.
200m, 3 min vila.
200m.
Nedjogg 10 min.

Betyg: 1/10.
Känsla: Hade en riktigt tung dag… Och när det dessutom var ett så tufft pass så gick det inte alls bra. Hittade verkligen inget bra steg utan fick kämpa hela tiden för att trycka på. Det var bara 250m som kändes bra, ingen annan, inte alls.

**Lördagen 16 februari 2013. JOGG 30MIN + BJÖRNARS STYRKEPROGRAM.**Hemma, Tråvad ca 30 min.
Jogg 30 min + Björnarsprogram utan stretchningen.

Betyg: 5/10.
Känsla: OK.

**Söndagen 17 februari 2013. VILA.**

*Sammanfattning*
Jag tycker att träningen har fungerat bra, det blev lite ändring p.g.a. sjukdom, men tycker som sagt att det har gått bra! Jag fyller alltid i träningsdagbok så den gick också bra tycker jag, inga problem det är en vana, men jag tycker det är bra för då kan man se om man verkligen tränar rätt saker tillräckligt mycket och mängden träning så man inte tränar varken för lite eller för mycket. Man ser vad som behövs prioriteras och när det skulle kunna finnas möjlighet att göra det också! Allt ser man, för i och med att använda sig av att ge betyg på passen kan man också se om man är inne i en bra eller dålig period och försöka ta reda på vad och varför det går som det går, för mycket träning, för lite träning eller bara en svacka? Sovit dåligt, ätit dåligt? Det är det som gör att det är så himla bra. Du får lite distans till passen men kan ändå gå tillbaka och se vad du satte för betyg efteråt och se till så du inte hamnar i en dålig balans. I och med att jag tränar ganska mycket märker jag också lite skillnad på om jag har ätit bra/dåligt innan eller efter ett pass eller om jag har sovit bra/dåligt. Det är två saker som man måste tänka extra mycket på i samband med träning. Om man inte äter bryter kroppen bara ner musklerna istället för att bygga upp och du uppnår inte någon effekt och mår inte lika bra, men det räcker inte med att bara äta och träna bra, man måste vila också! Vilar man inte får inte kroppen den tid som den behöver för att bygga upp kroppen under natten. Kroppen måste få sin tid för vila och återhämtning också! Så jag försöker att hela tiden se till att äta något med protein och snabba kolhydrater efter träning för att få kroppen snabbt i balans och ge kroppen proteiner till att bygga upp kroppen och detta inom 20 min. Sen när jag kommer hem brukar jag äta ordentligt och skynda i säng för att få tillräckligt med sömn!