Träningsdagbok IBF Älvstranden Utveckling

Uppgift:
Fyll i dina utförda aktiviteter och reflektera över om det var något speciellt som bör skrivas ned. Dagboken skall sedan utvärderas enligt frågorna nedan.

Syfte:
Tanken med dagboken är att du skall dokumentera vad, varför och hur du tränar samt om du tränar mångsidigt för att undvika skador etc.

1. Träningsdagbok

Dagboken skall svara på frågorna:

- När utförde jag aktiviteten?
- Vilken aktivitet var det?
- Hur lång tid höll jag på?
- Hur upplevde jag aktiviteten?
- Vad tränade jag **för egenskap/egenskaper**? Ex kondition, styrka, snabbhet, motorik, rörlighet, teknik, mental eller annat. En träning kan givetvis träna flera olika egenskaper men var noggrann och skriv ned vad du tränade mest och vad du tränade bara lite grann

Exempel på träningsdagbok (du kan använda någon annan variant men dessa kriterier skall finnas med):

Datum	Aktivitet	Tid	Egenskap	Kommentar
30/1	Löpning	23 min	Högintensiv konditionsträning och lite styrkeuthållighet	Snabbt tempo. Kände mig pigg i kroppen
4/2	Orientering	50 min	Mental träning och kondition	Promenerade och tog fyra kontroller. Det var roligt och nu förstår jag kartan bättre!
7/2	Brännboll	60 min	Motorik och lite snabbhet	Fick lite ont i armen men gjorde en snygg lyra! ☺
11/2	Promenad	2*20min	Lågintensiv konditionsträning	Till och från skolan. Känner mig lite krasslig.
14/2	Fotboll Pass och spel	50 min	Motorik och kondition	Idrottslektion. Gick tungt. Har varit förkyld. Blev bättre på att passa.
15/2	Friidrott Häcklöpning	30 min	Löpteknik och snabbhet mellan häckar	Det var svårt. Lärde mig i alla fall hur jag skulle göra med främre benet i häck

2. Utvärdering (skall visas upp vid individuellt samtal)

Reflektera kring följande frågor, i löpande text:

Vad kan jag ha för nytta av att skriva en träningsdagbok? Hur upplevde jag träningsdagboken? Fanns det aktiviteter som var roligare än andra, som jag kan tänka mig att syssla mer med? Märkte jag någon fysisk förbättring under träningsperioden? Blev jag tex snabbare?

Hade jag kunnat träna mer eller borde jag ha tränat mindre? Motionerar/tränar jag tillräckligt för att må bra? Hur mycket bör jag röra på mig för att må bra? Tränar jag allsidigt eller kan jag variera mer?

Utvärderingen skall vara högst en A4 sida.

Kör så det ryker!

Datum	**Aktivitet**	**Tid**	**Egenskap**	**Kommentar**

Gör egna extra blad om dessa inte räcker till.

Datum	**Aktivitet**	**Tid**	**Egenskap**	**Kommentar**

Gör egna extra blad om dessa inte räcker till.

Datum	**Aktivitet**	**Tid**	**Egenskap**	**Kommentar**