

# Träningsdagbok

## **ALLA MUSKELGRUPPER**

### **Överkropp**

Hals/nacke

Biceps

Triceps

Underarmar

Axlar

Bröst

### **Mage**

Raka magmuskler

Sneda magmuskler

### **Rygg**

Övre rygg

Nedre rygg

### **Ben**

Framsida lår

Baksida lår

Insida lår

Höftböjarna

Rumpa/säte

- ☐ Vader
- ☐ Framsida underben

**Grovplanering:** Grovplanering används för att strukturera upp träningen för att på bästa sätt hitta en bra väg mot de uppsatta målet. En viktig del är att ta fram långsiktiga mål och en långsiktig plan.

**Årsplan:** En årsplanering går ut på att man ska fördela träningstimmar och/eller träningspass med hänsyn till målsättning och typ av säsong. För att bibehålla en gynnsam utveckling är det viktigt att eventuella uppehåll inte medför nedsatt kapacitet.

**Periodplan:** Med en periodplanering gör man en träningsplanering för helåret där veckorna är varierade i belastningsnivå.

**Detaljplan:** En detaljplanering ger dig möjlighet att planera själva utförandet av varje enskilt träningspass. Flexibilitet är viktigt när träningen planeras i detalj eftersom förutsättningarna hela tiden förändras. Det är också viktigt att lyssna till hur kroppen reagerar på träningsbelastningen och kunna göra de justeringar som krävs i träningsplaneringen.

# Olycksfallsplan

Vem gör vad vid olycka?

Fundera individuellt och skriv ner dina svar på nedanstående frågor som tränare.

1. Hur vill du bli ihågkommen som tränare? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Har du någon ledare som du skulle vilja vara, varför? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Har du någon ledare du inte skulle vilja vara, varför? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Hur ska du nå upp till din förebild? \_\_\_\_\_

---

---

---