

Indholdsplan for valgfaget "høj puls" 2018/19

Formål

Formålet med undervisningen i "høj puls" er at give eleverne en livslang lyst til at være mere fysisk aktive. Eleverne skal selv opstille et mål om at løbe x antal kilometer i afslutningen af forløbet. Derfor skal eleverne kende til sammensætning af træningsprogram samt begrebet som hvilepuls, BPM, slagvolumen, kondital og løbestil.

Forudsætninger

Det kræver ingen særlige forudsætninger. Man skal have lyst til at udfordre sig selv fysisk og mentalt og i al slags vejr. Det kan være en fordel, hvis man har løbetrænet før, men vi skal alle starte et sted.

Indhold

Løbetræning, cirkeltræning, bakketræning, trappetræning, beep test og teori.

Materialer/udstyr

Et par gode løbesko er klart at foretrække. Ellers løbetøj til al slags vejr.

Mål:

Målet er, at eleverne får livslang lyst til at være mere aktive. Eleverne skal selv opstille et løbemål for perioden.

Undervisere

Kim Nielsen