# Inlämningsuppgift – Din träning och din hälsa

**Du ska använda din träningsdagbok för att svara på följande frågor:**

## Frågor om träning och hälsa:

1. Vilka samband kan du se mellan din träning och hur du mår fysiskt? Beskriv dessa så utförligt du kan.
2. Ge exempel på hur din hälsa påverkas (fysiskt, psykiskt och socialt) av träning? Vad kan DU göra för att påverka din hälsa positivt? Vad behöver du för att må bra?

## Frågor om träning och dess effekter:

1. Vad har du tränat när du har utfört de olika aktiviteterna i din dagbok? På vilka sätt har du tränat din kondition och din styrka? Finns det fler sätt att träna dessa förmågor? Förklara och motivera!
2. Om du skulle ändra dina träningsvanor, hur skulle du göra och varför? Fundera även över vila och kost. Motivera ditt svar!

* Tänk på att använda dig av ord och begrepp som ingår i området hälsa och det vi har lärt oss om styrke- och konditionsträning.
* Om du använder andra källor än de texter jag har delat ut och det vi har samtalat om under lektionerna, så måste du redovisa dessa.

Lycka till! Tänk på att uppgiften och träningsdagboken ska vara inlämnade senast fredag 24/2. / Anton

