

Lav et træningsprogram

Opgaveark

Formål

Vi finder ud af, hvad vores træningsmaskine kan bruges til, og hvordan den kan bruges. Vi bruger træningsprogrammet til at forbedre træningsmaskinen.

Varighed

1 lektion.

Trin 1: Anvendelse

Forklar astronauterne, hvordan de skal bruge træningsmaskinen trin for trin. I kan også tegne eller tage billeder af hvert trin.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

Trin 2: Øvelser

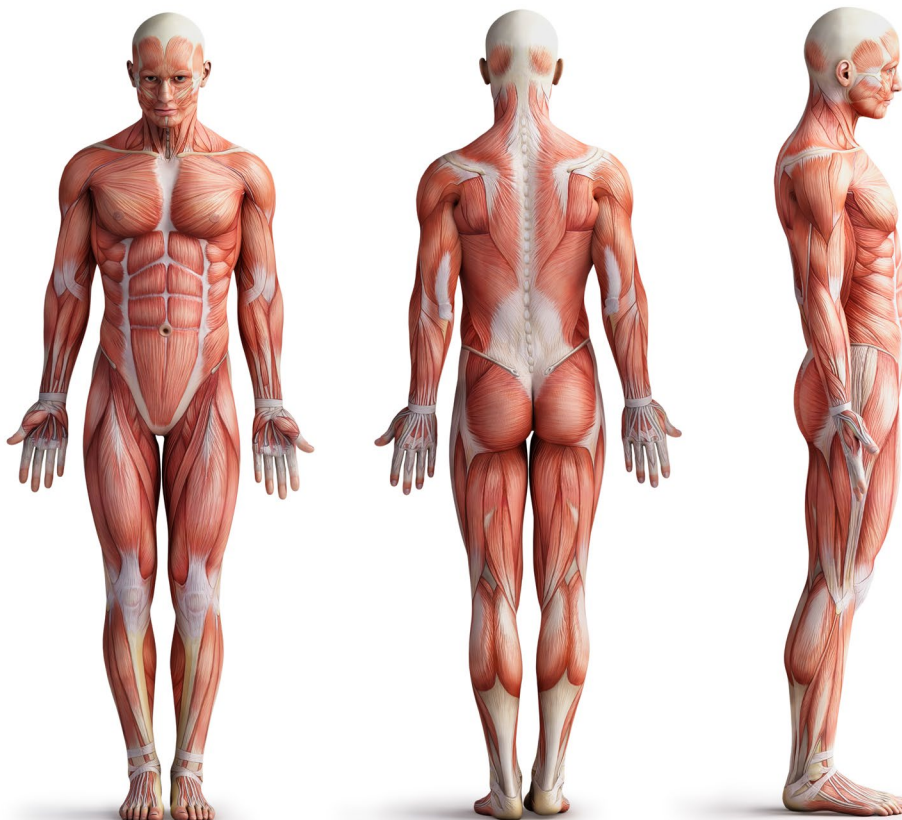
Navngiv de øvelser, som astronauterne kan lave med træningsmaskinen.

- Øvelse 1 _____
- Øvelse 2 _____
- Øvelse 3 _____
- Øvelse 4 _____
- Øvelse 5 _____

Opgaveark: Lav et træningsprogram

Trin 3: Kroppen

Navngiv de øvelser, som astronauterne kan lave med træningsmaskinen.



Credit: Shutterstock

Trin 4: Program

Notér, hvor lang tid astronauterne skal træne med jeres træningsmaskine ad gangen.

_____ minutter

_____ time(r)

Sæt kryds ved, hvilke dage astronauterne skal træne med jeres maskine.

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn