

## KONDITIONSTRÄNING EDURANCE TRAINING

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** FCKOND

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2024-09-10

**Version:** 1

**Gäller från:** Vårterminen 2025

---

### Särskild behörighet

Grundläggande behörighet.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- Förståelse för vad som händer i kroppen då man konditionstränar,
- förståelse för hur effektiv konditionsträning genomförs.

#### *Färdighet och förmåga*

- Förmåga att utföra konditionstester i fält- och laboriemiljö,
- förmåga att genomföra och utvärdera konditionsträning med hjälp av en hjärtfrekvensmätare,
- förmåga att söka, granska och sammanfatta en vetenskaplig artikel inom området konditionsträning

### Innehåll

Kursen innehåller undervisning i och om konditionsträning där praktiska och teoretiska moment varvas om vart annat. Bland annat diskuteras begreppen maximalt syreupptag, nyttjandegrad och arbetsekonomi samt olika typer av konditionsträning praktiseras och utvärderas med hjälp av pulsklockor. Utöver detta ges en grundläggande genomgång av olika konditionstester, både enkla, fältbaserade tester samt mer avancerade tester som kräver laborieutrustning.

#### **Progression**

Denna kurs utgår från grundläggande kunskaper om fysiologi från gymnasiet och bygger på dessa med ökad kunskap inom tillämpad fysiologi och konditionsträning.

## Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 4 hp  
*Written examination, 4 credits*

Inlämningsuppgift med seminariepresentation, 1.5 hp  
*Written report with oral presentation, 1.5 credits*

Praktisk examination, 2 hp  
*Practical examination, 2 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl Godkänt (VG), Godkänt (G) eller Underkänt (U).

För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs godkänt på inlämningsuppgiften och den praktiska examinationen samt väl godkänt på den skriftliga examinationen.

## **Studentinflytande och kursvärdering**

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Föreläsningar, praktikledd konditionsträning, laborationer, självständigt fördjupningsarbete samt litteraturseminarier.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Aktuella vetenskapliga artiklar på grundläggande nivå.