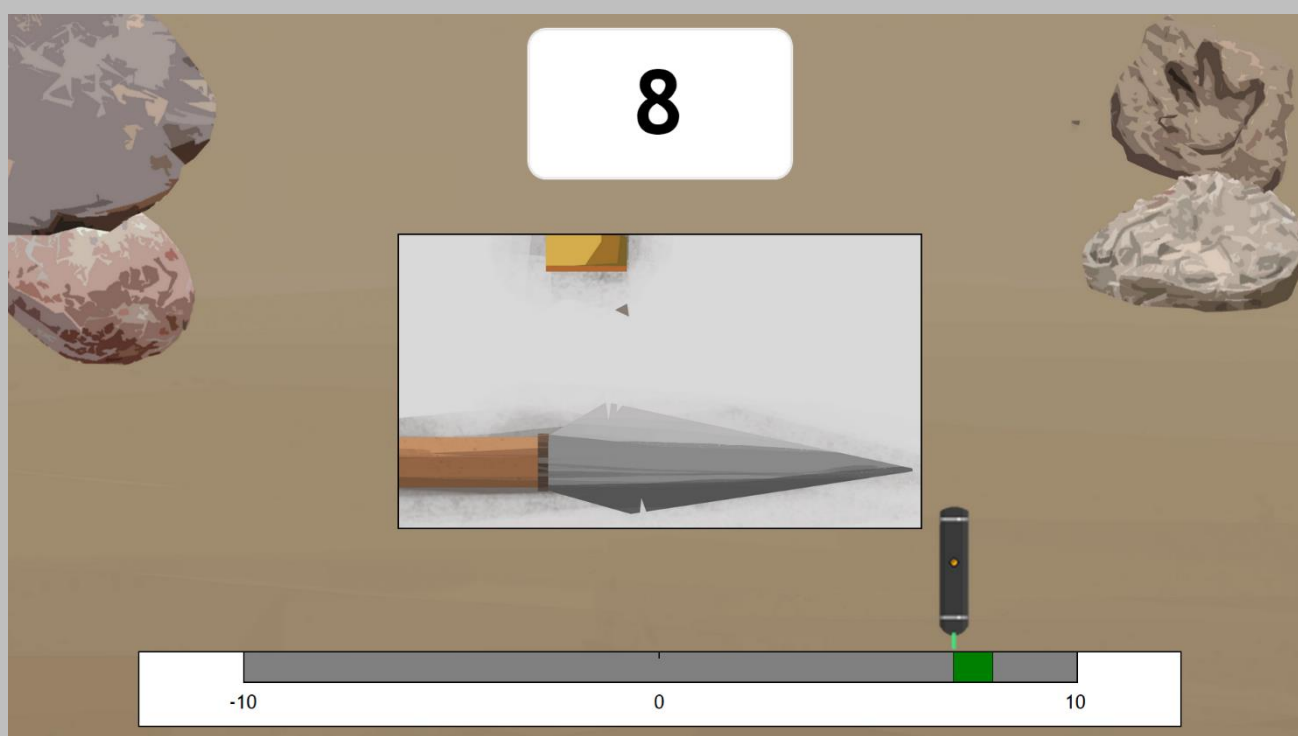


Elevhæfte

# Matematikleg Flex Senior



[www.vitec-mv.com](http://www.vitec-mv.com)



## TRÆN MED MATEMATIKLEG FLEX

---

Matematikleg Flex er et adaptivt øvelsesprogram, som træner de basale matematiske færdigheder. For at opnå maksimal effekt er det vigtigt, at hele øvelsesperioden gennemføres, og at du gør dit bedste, når du træner.

I dette hæfte finder du tjeklister og diagrammer, som kan være til hjælp, når du bruger Matematikleg Flex. Inden du begynder, er det en god ide at gennemgå dette hæfte sammen med din træner for at sikre, at ingen detaljer i planlægningen er blevet glemt.

### HVORDAN FOREGÅR TRÆNINGEN?

Hver dag, du træner, gennemfører du et antal øvelser. Sværhedsgraden tilpasses automatisk dit niveau, så du hele tiden udfordres optimalt..

Programmet indeholder 25 øvelsessessioner, som hver tager mellem 20-40 minutter afhængigt af alder og andre individuelle faktorer.

Du bør gennemføre 3-5 øvelsessessioner om ugen, således at den samlede længde på perioden max bliver 7 uger.

### TRÆNERE & LOKALER

Trænerens vigtigste opgave er at hjælpe dig med at planlægge din træning og hjælpe, hvis du får behov for det. Spørg din træner, hvis der er øvelser, du ikke forstår.

Det er vigtigt, at du træner i et miljø, hvor du kan koncentrere dig om din træning, dette gælder både i skolen og hjemme. Gerne et adskilt rum, hvor der ikke kommer folk uanmeldt.

### REGELMÆSSIGHED

For at træningen skal være optimal er det vigtigt, at du træner mindst 3 gange om ugen. Hver træning skal foregå på samme plads og på samme tidspunkt. Lige inden frokost og sidst på eftermiddagen er ikke optimale tidspunkter for træning. Vi anbefaler, at du skriver træningen ind i et skema så du har styr på, hvornår du skal træne.

Træningsskemaet giver dig et overblik over hvornår træningen skal finde sted og hvem der underviser de enkelte dage. I træningsskemaet skal du inden påbegyndelsen af træningen notere følgende:

- Hvilket lokale træningen skal foregå i.
- Den planlagte dato for gennemført træning.
- Hvilken træner, der skal undervise de enkelte dage.

## TRÆNINGSSKEMA

Noter dato og tid, for den planlagte træning. Anvend gerne blyant, så du kan viske ud og ændre, hvis en træning ikke finder sted, når den var planlagt.

### Uge 1

Dag	Dato	Tid	Ansvarlig træner	Kommentarer
1				
2				
3				
4				
5				

### Uge 2

Dag	Dato	Tid	Ansvarlig træner	Kommentarer
6				
7				
8				
9				
10				

### Uge 3

Dag	Dato	Tid	Ansvarlig træner	Kommentarer
11				
12				
13				
14				
15				

#### Uge 4

Dag	Dato	Tid	Ansvarlig træner	Kommentarer
16				
17				
18				
19				
20				

#### Uge 5

Dag	Dato	Tid	Ansvarlig træner	Kommentarer
21				
22				
23				
24				
25				