

# Minneslek FLEX Senior

## Val av träningsprogram

I Minneslek FLEX Senior finns 3 träningsprogram att välja mellan (Standard 2016, intensiv 2016 och färre övningar 2016). Träningsprogrammet Standard 2016 är alltid förvalt och passar för de flesta som tränar med Minneslek Flex Senior. Läs nedan för information om vad som skiljer träningsprogrammen åt och vad du bör tänka på om du överväger att välja ett annat träningsprogram.

## Skillnader mellan träningsprogrammen

### Antal övningar

Olika träningsprogram innehåller olika många övningar. Det framgår i beskrivningen av respektive träningsprogram hur många övningar som ingår i träningsprogrammet. Varje övning räknas 4 gånger i beskrivningen eftersom 4 versioner (utifrån olika teman) finns av varje övning. Om ett träningsprogram innehåller 28 övningar är det alltså  $(28/4=7)$  7 övningstyper inkluderade i träningsprogrammet.

### Träningslängd

Den uppskattade träningslängden (uttryckt i minuter per dag) skiljer sig åt mellan programmen. Observera att detta är en uppskattning. De variabler som tas hänsyn till i uppskattningen är dels antalet repetitioner per övning, dels antalet övningar. Variation i träningslängd påverkas dock också av individuella faktorer som t.ex. hur lång tid eleven tar på sig att svara på varje uppgift.

### Svårighetsgrad

I beskrivningen av varje träningsprogram framgår svårighetsgrad. Denna beskriver hur svåra övningar som är inkluderade i träningsprogrammet och på vilken nivå träningen börjar på övningarna. Oavsett vilken svårighetsgrad träningen börjar på kommer svårighetsgraden på varje övning att automatiskt anpassas utifrån elevens prestation.

## Träningsprogrammen

Nedan följer beskrivningar av de olika träningsprogrammen och stöd i när det kan vara aktuellt att välja vilket träningsprogram. Flera av övningarna i alla träningsprogrammen ändrar relativt snabbt till att eleven ska minnas de presenterade objekten i omvänd ordning. Detta är mer krävande för arbetsminnet och ger bättre förutsättningar för att träningen ska ge maximal effekt.

### **Program Standard 2016**

*Beskrivning:* Innehåller 20 olika övningar, vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 25-40 minuter per dag. Träningsperioden är 25 dagar.

*Startnivå:* medel    *Repetitioner per dag:* 15

Program Standard passar de flesta som tränar med Minneslek FLEX Senior. Du kan också använda detta träningsprogram för elever yngre än 12 år som vill ha mer vuxen grafik än i Minneslek FLEX Senior. Läs under träningsprogrammen nedan för information om när du bör överväga att använda ett annat träningsprogram.

### **Program Färre övningar 2016**

*Beskrivning:* Innehåller 20 olika övningar, vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 25-35 min. per dag. Träningsperioden är 25 dagar.

*Startnivå:* lätt    *Repetitioner per dag:* 12

Program Färre övningar är det minst krävande träningsprogrammet i Minneslek FLEX Senior. Överväg att använda detta träningsprogram för elever med låg uthållighet och låg frustrationstolerans. Vissa av övningarna även i detta program kräver att den som ska träna är bekant med siffror och bokstäver. Om du ska träna med någon som har stora svårigheter även med detta och som kan acceptera barnsligare grafik, överväg att använda något av träningsprogrammen i Minneslek FLEX Junior.

### **Program Intensiv 2016**

*Beskrivning:* Innehåller de 24 svåraste övningarna. Vissa övningar innehåller bokstäver och siffror. Träningen beräknas ta 25-40 min. per dag. Träningsperioden är 20 dagar.

*Startnivå:* medel-svår    *Repetitioner per dag:* 14

Programmet Intensiv riktar sig till elever som är motiverade till träning, har relativt god uthållighet hög frustrationstolerans. Överväg att använda detta träningsprogram för elever som tycker om att utmana sig själva.