



Biotech Academy

Trænings/sundhedsrapport

Træning – fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

Konditionstræning

1. På hvilken måde ønsker du at træne din kondition?

Sæt ring om det ønskede

- a) Let konditionstræning med lille effekt, der kræver arbejde over lang tid.
- b) Effektiv konditionstræning.
- c) Meget effektiv konditionstræning, der er så fysisk krævende, at man kun kan fastholde intensitetsniveauet i kort tid af gang.

2. Beskriv din aktivitet.

Du kan eventuelt også bruge tegninger til at illustrere din aktivitet.

3. Hvilken type konditionstræning er der tale om?

Intervaltræning eller kontinuerlig træning?

4. Hvilke ændringer i kroppen forekommer, når man dyrker konditionstræning?

5. Test din aktivitet

a) Inden du afprøver din kativitet, skal du angive, hvilket bortrin du forventer at din øvelser passer til. Det skal du skrive i tabellen herunder (set X ud fra det forventede borgtin).

Borg-trin	Ønskede borg-trin	Borg-trin målt ved din aktivitet	Træningseffekt
6			Ingen
7			Opvarmning
8			
9			
10			
11			Sundhedseffekt
12			
13			
14			Let konditionstræning
15			
16			Effektiv konditionstræning
17			
18			Præstations- og sprintevne
19			
20			

Til evaluering af din aktivitet

Umiddelbart efter du har udført din aktivitet, skal du måle din puls på tid. Du skal derfor have et stopur klar inden du begynder din aktivitet.

b) Tæl, hvor mange gange dit hjerte slår på 15 sekunder efter din aktivitet. Angiv det her.

d) Udregn hvor mange gange dit hjerte slår per minut. Angiv også hvilket borgtrin det svarer til.

e) Indskriv det udregnede borgtrin i tabellen på forrige.

6. Passede det udregnede borgtrin til det forventede?

Hvis ikke borgtinet passede, så giv et forslag til, hvordan du kunne ændre din aktivitet, så den passer bedre.