



Biotech Academy

Trænings/sundhedsrapport

Træning – fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

Muskelopbygning

1. Hvilke muskler vil du træne?

2. Hvad vil du træne?

Sæt ring om det ønskede

- a) Tilvænning af belastning
- b) Muskelstrukturelle ændringer
- c) Eksplosivitet og hurtighed

3. Hvilken type muskelfibre ønsker du primært at træne?

4. Dine øvelser

Her skal du kort beskrive aktiviteter, der belaster de muskler, som du ønsker at træne. Inddrag gerne tegninger.

5. Hvilken fase forventer du, at dine øvelser svarer til?

Evaluering af øvelserne

De efterfølgende opgave kan ikke udføres før øvelserne er afprøvet.

6. Stemte de angivende faser fra spørgsmål 4 overens med, hvad du oplevede i praksis?

Hvis nej, hvad kan du så ændre ved dine øvelser, så de tilpasses til formålet?

Over tid, vil musklernes funktionsevne ændres, og det maksimale antal gentagelser for specifikke øvelser ændres derved også. Man må derfor tilpasse øvelserne løbende over længere træningsforløb. Antag, at du jævnligt (2-3 gange om uge) udfører dine træningsøvelser.

7. Hvordan kan du ændre din træning, så du på sigt, når dine musklers funktionsevne er ændret, kan træne de samme muskler i den ønskede fase?

Overvej at tilføje vægt eller at lave nye og mere udfordrende øvelser. Tegn gerne nye øvelser.

8. Hvad vil du at spise i forbindelse med dit træningsprogram?

Begrund dit svar.