



Biotech Academy

Trænings/sundhedsrapport

Træning – fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

Præstationsevne

Antag, at du skal forberede dig til en sportsaktivitet, hvor du skal præstere. Hvis du dyrker en sportsgren, kan du passende vælge den.

1. Hvilken sportsaktivitet ønsker du at forberede dig til?

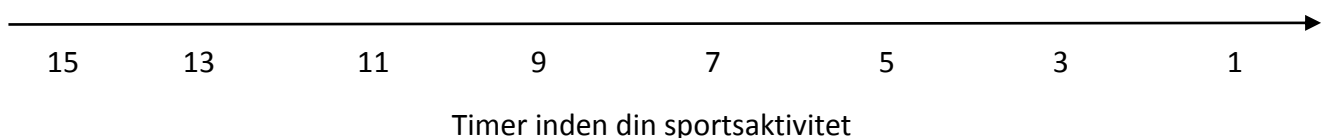
Vær specifik. Gør det klart, om du skal forberede dig til træning eller konkurrence.

2. Din tidslinje inden din sportsaktivitet

Overvej følgende: Hvad du skal spise? Hvornår du skal spise? Beskriv de sidste 15 timer inden din sportsaktivitet. Du kan også overveje, hvornår du eventuelt skal sove.

2.1 Den ultimativt dårligste tidslinje

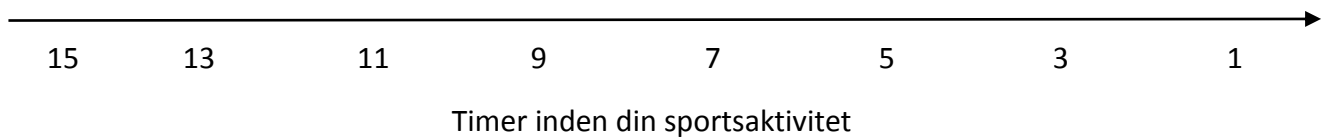
a) Tegn en tidslinje, som giver de dårligste betingelser for at kunne præstere til din sportsaktivitet.



b) Hvad er det sidste måltid inden din sportsaktivitet? Hvorfor er det ikke hensigtsmæssigt?

2.1 Den optimale tidslinje

a) Tegn en tidslinje, som giver de bedste forudsætninger for at kunne præstere til din sportsaktivitet.



b) Hvad er det sidste måltid inden din sportsaktivitet? Hvorfor er det hensigtsmæssigt?

3. Hvorfor er der hensigtsmæssigt at varme op inden en sportsaktivitet?