

Lærervejledning – God kondition

Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

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 gangen.

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. Test din aktivitet

a) Inden du afprøver din aktivitet, skal du angive, hvilket borgtrin du forventer at din øvelser passer til. Det skal dør 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.

Udfyld din tabel

c) Udregn hvor mange gange dit hjerte slår per minut og angiv i tabellen, hvilket borgtrin det svarer til.

5. Passede det udregnede borgtrin til det forventede?

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

6. Hvilke ændringer i kroppen sker der, når man laver konditionstræning?

Ændringer i forbindelse med konditionstræning:

- At hjertet bliver stærkere og derfor kan pumpe mere blod ud i kroppen per minut.
- Der udvikles flere små blodårer, så blodet nemmere kan transporteres ud til cellerne.
- Der udvikles flere røde blodlegemer, så blodet samlet kan indeholde mere oxygen.
- Muskelcellerne danner flere mitokondrier, så der kan blive en større forbrænding af sukker.