

Rapportskabelon – Opbygning af muskler

Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

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. Dine øvelser

Her skal du kort beskrive aktiviteter, der belaster musklerne, som du ønsker at træne. Teg også gerne.

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

Overvej det på baggrund af din egen styrke.

De efterfølgende opgave kan ikke udføres før øvelserne er afprøvet.

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

Hvis nej, hvad kan du så ændre ved din øvelse, så den kommer til at passe?

6. Hvordan kan du ændre din træning, så du på sigt, når dine musklers funktionsevne ændres, 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.

7. Hvad vil du spise i forbindelse med dit træningsprogram?

Beskriv tre ting, der ville være hensigtsmæssigt at spise, når man bruger dit træningsprogram. Beskriv også hvorfor det er hensigtsmæssigt.