

Rapportskabelon - Præstationsevne

Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

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

1. Hvilken sportsbegivenhed ønsker du at forberede dig til?

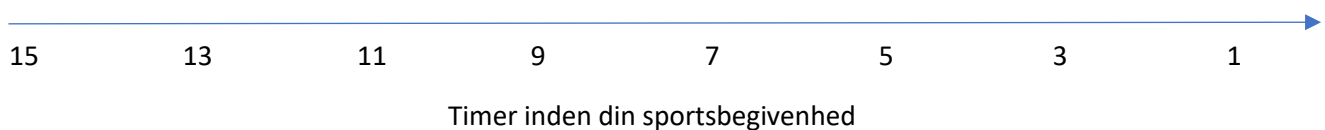
Vær specifik. Gør det klart, om du skal forberede dig til træning eller konkurrence.

2. Din tidslinje inden din sportsbegivenhed

Overvej følgende: Hvad du skal spise og hvornår du skal spise i 15 timer før din sportsbegivenhed. Du kan også overveje, hvornår du eventuelt skal sove.

2.1 Den ultimativt dårligste tidslinje

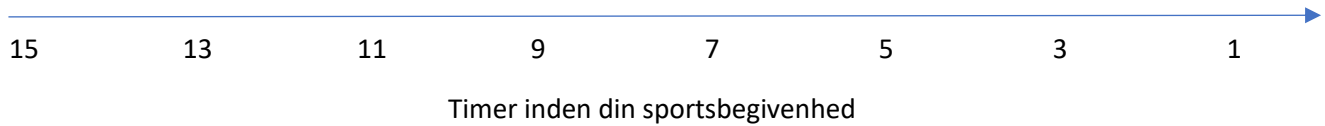
a) Tegn en tidslinje, som giver de dårligste betingelser for at kunne præstere til din sportsaktivitet.



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

2.2 Den optimale tidslinje

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



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

3. Hvorfor er det hensigtsmæssigt at varme op inden en sportsbegivenhed?