

# Mappeeksamen IDR4000

Eskil Strand

2024-09-10

# Table of contents

<b>Introduksjon</b>	<b>4</b>
<b>1 Assignment 1: Reliability and tools for reproducible data science</b>	<b>5</b>
1.1 Introduksjon . . . . .	5
1.2 Metode . . . . .	6
1.3 Resultat . . . . .	7
1.3.1 Korrelasjon mellom Vo2maks og Wattmaks per kg . . . . .	8
1.4 Diskusjon . . . . .	8
<b>2 Assignment 2: Regression models, predicting from data</b>	<b>9</b>
2.1 Introduksjon . . . . .	9
2.2 Part 1 - Lactate thresholds . . . . .	9
2.2.1 Metode . . . . .	9
2.2.2 Resultat . . . . .	10
2.2.3 Diskusjon . . . . .	10
2.3 Part 2 - Predicting sizes of DNA fragments . . . . .	11
2.3.1 Metode . . . . .	11
2.3.2 Resultat . . . . .	11
2.3.3 Diskusjon . . . . .	13
2.4 Part 3 - Interpreting a regression table . . . . .	13
2.4.1 Metode . . . . .	13
2.4.2 Resultat . . . . .	13
2.4.3 Diskusjon . . . . .	13
<b>3 Assignment 3: Drawing inference from statistical models, and statistical power</b>	<b>15</b>
3.1 Spørsmål: . . . . .	15
3.1.1 Estimate . . . . .	15
3.1.2 m1 vs m2 . . . . .	15
3.1.3 Shaded areas . . . . .	15
3.1.4 Standard deviation of <b>estimate</b> and avg. <b>se</b> for each study. . . . .	16
3.1.5 P-value histogram . . . . .	16
3.1.6 Antall studier med statistisk signifikans . . . . .	17
3.1.7 Power of a one-sample t-test . . . . .	17
3.1.8 Med signifikansnivå på 0.05 hvor mange studier gir “falsk positiv” ved gjennomføring av mange repeterte studier? . . . . .	18

<b>4</b>	<b>Assignment 4: Study designs</b>	<b>19</b>
4.1	Introduksjon . . . . .	19
4.2	Metode . . . . .	19
4.3	Resultat . . . . .	19
4.4	Diskusjon . . . . .	20
4.5	Konklusjon . . . . .	20
<b>5</b>	<b>Assignment 5: Analyzing repeated measures experiments</b>	<b>21</b>
5.1	Introduksjon . . . . .	21
5.2	Metode . . . . .	21
5.2.1	Forsøkspersoner og studiedesign . . . . .	21
5.2.2	Treningsprotokoll . . . . .	22
5.2.3	Målinger av muskelstyrke og hypertrofi . . . . .	22
5.2.4	Dataanalyser og statistikk . . . . .	23
5.3	Resultater . . . . .	23
5.4	Diskusjon . . . . .	23
<b>6</b>	<b>Philosophy of science</b>	<b>25</b>
6.1	Induksjon . . . . .	25
6.2	Falsifikasjonisme . . . . .	26
<b>7</b>	<b>Molecular Laboratory report</b>	<b>28</b>
	<b>References</b>	<b>29</b>

# Introduksjon

Mappeeksamen består av følgende deler:

- Rapport: “Deskriptiv statistikk, reliabilitet og validitet og verktøy for reproduserbar vitenskap”.
- Laborasjonsrapport fra molekylærlabb
- Arbeidskrav i vitenskapsteori
- Rapport: “Statistisk inferens, statistiske modeller og statistisk styrke”
- Rapport: “Studiedesign”
- Rapport: “Analyse av eksperimenter med repeterte målinger”

I templatet organiseres hver del som et kapittel.

Referanser finner du sist i dokumentet (eks. (D. J. Spiegelhalter 2019))

# 1 Assignment 1: Reliability and tools for reproducible data science

## 1.1 Introduksjon

Reliabilitet er en utrolig viktig faktor innenfor fysiologisk testing. Hvis man ønsker å følge utviklingen til en utøver over en lenger periode er det viktig at testen vi benytter oss av, og utstyret som brukes i testen måler tilnærmet likt hver gang. Hvis testene som blir brukt har høy reliabilitet kan utøvere og trenere stole på at forskjellene i resultater mellom ulike tester skyldes endringer i fysiologiske faktorer og at det ikke er feilmålinger som gir utslag.

For å i ettertid kunne evaluere effekten av en treningsplan, intervensjon eller periode må man kunne stole på testene som blir gjennomført. Dersom testene som blir benyttet har lav reliabilitet, kan det være vanskelig å skille mellom virkelige prestasjonsforbedringer og tilfeldige variasjoner som skyldes unøyaktighet i målingene. Dette kan resultere i at man endrer et godt fungerende treningsopplegg, eller at man fortsetter med et dårlig fungerende treningsopplegg.

I idrettsvitenskapen forskes det gjerne på effekt av ulike intervensjoner. Uavhengig av om det gjøres forskning på utrente eller elite-utøvere er det viktig at målingene har høy reliabilitet. Dette med bakgrunn i at vi vil levere god kvalitet i forskningen og at det skal være litteratur man skal kunne stole på.

Det ble gjennomført fire testdager 28.08.2024, 29.08.2024, 9.09.2024 og 11.09.2024 for å teste  $\dot{V}O_{2maks}$ . Formålet med disse testene var å øve på å kunne gjennomføre fysiologiske tester med høy reliabilitet. Reliabilitet refererer til graden av konsistens eller pålitelighet i målinger evnen til å kunne reprodusere (Hopkins 2000), et eksempel på dette er ved fysiologisk testing som repeteres i forskningsprosjekter, der bedre reliabilitet vil indikere hvor god presisjonen er og måling av endring over tid (Hopkins 2000). Det er mange begreper som er relevante for å kunne si noe om reliabilitet, men standardavviket er et av disse. Standardavviket sier noe om hvor langt unna verdiens gjennomsnittlige avstand er fra gjennomsnittet (D. Spiegelhalter 2020).

Kroppens maksimale oksygenopptak ( $\dot{V}O_{2maks}$ ) sier noe om kroppens maksimale evne til å ta opp og omsette oksygen (Bassett and Howley 2000).  $\dot{V}O_{2maks}$  kan beskrives ved hjelp av Ficks likning:  $\dot{V}O_{2maks} = MV_{maks} \times a-vO_2$  differansemaks.  $\dot{V}O_{2maks}$  måles ved at man måler hvor mye oksygen kroppen klarer å omsette pr minutt (Bassett and Howley 2000). Det finnes ulike måter og fremstille  $\dot{V}O_{2maks}$  på, de to av disse er absolutt  $\dot{V}O_{2maks}$  beskrevet som (ml  $\times$  min<sup>-1</sup>) eller relative tall relatert til kroppsvekt (ml/kg/min).

I resultatdelen har vi valgt å bruke relativ  $\dot{V}O_{2maks}$  for å beregne reliabiliteten til testene vi har gjennomført. Vi har også valgt å se på sammenhengen mellom relativ  $\dot{V}O_{2maks}$  og wattmaks under  $\dot{V}O_{2maks}$ -testen. Forskning viser at høy  $\dot{V}O_{2maks}$ , sammen med god mekanisk effektivitet og høy laktatetskel gir bedre utholdenhetsprestasjoner, noe som reflekteres i høyere Wmaks/kg (Joyner and Coyle 2008).

## 1.2 Metode

$\dot{V}O_{2maks}$ -testen ble gjennomført på en ergometersykel med bukkestyre (Lode Excalibur Sport; Lode B.V., Groningen, Nederland). Kranken kalibreres på Lode-sykkelen før hver teststart. Dette gjøres for å få nøyaktige tråkkdata på hver forsøksperson. Sykkel stilles inn etter utøvers ønske for å sikre best mulig sittestilling ved første test. Sykkel stilles inn etter nøyaktig samme mål ved senere tester for å gjøre reliabiliteten høy. For å måle det maksimale oksygenopptaket ble det brukt Vyntus (Jaeger Vyntus CPX, Hoechberg, Tyskland). Gassanalysator kalibreres til < 2,0% differanse og luftvolum kalibreres til < 0,2% differanse. Syklistene veies med de klærne de skal sykle med, og 0,3kg trekkes fra (300g er et estimat på vekten av klærne forsøkspersonen har på). For å kunne sikre god reliabilitet ble det tydeliggjort at man skulle replisere det siste måltidet før test, ha det samme koffeininntaket, avstå fra alkohol og tobakk de siste 72 timene før test og prøve å få tilnærmet lik søvn, samt trene det samme dagen før test. Da dette er faktorer som kan spille inn på prestasjon og metabolismen (Tanner and Gore 2012) og dermed påvirke reliabiliteten.

$\dot{V}O_{2maks}$ -testen gjennomføres etter en fem minutters standardisert oppvarming på ergometersykkelen. Oppvarmingen starter to minutter på 11-12 i Borg, deretter to minutter på 15 i Borg før ett minutt på 11-12 Borg. Testen starter på en belastning (Watt) basert på deltagerens nivå i samråd med utøver og testleder. Det viktigste er at påfølgende  $\dot{V}O_{2maks}$  tester starter på samme watt. Wattbelastningen økte med 20W eller 25W (20W for kvinne og 25W for mann) hvert minutt frem til utøveren når maksimal utmattelse. Maksimal utmattelse ble i denne sammenheng ikke evne til å kunne opprettholde RPM > 60. Under  $\dot{V}O_{2maks}$  var RPM valgfritt. Testleder gjør verbal oppmuntring og sekundering underveis i testen. For at verbal oppmuntring og instruksjon ved test skulle være lik etterstrebt vi å ha samme testleder til samme forsøksperson (Halperin, Pyne, and Martin 2015). Det blir registrert nye oksygenmålinger hvert 30 sek, og de to høyeste påfølgende målingene blir definert som  $\dot{V}O_{2maks}$ . Umiddelbart etter test oppgir utøveren opplevd anstrengelse på Borg skala. Maks hjerterefrekvens blir lest av fra utøvers pulsklokke. Blodprøve ble tatt fra utøverens fingertupp 1 min etter endt test for å måle [BLa-]. [BLa-] blir deretter målt ved hjelp av en Biosen C-line (Biosen C-line Lactate Analyzer, EKF Diagnostic GmbH, Barleben, Germany). Etter endt test ble det hentet ut data som videre ble plottet inn i Excel og videre ført statistikk på ved hjelp av Rstudio.

## 1.3 Resultat

Etter at testene er gjennomført kan vi se nærmere på hver forsøksperson sine data. Dette gir muligheten til å se på hver enkelt forsøksperson om man finner dette interessant (Table 1.1). Verdiene man kan se i tabellen, er verdier som er plottet etter endt  $\dot{V}O_{2maks}$ -test.

Parameter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Borg <sub>max</sub>	19.2 (0.96)	19 (0.82)	18 (1.2)	19 (0)	19.5 (0.71)	19 (0)	17.5 (1.7)	17 (NA)	19.7 (0.58)	20 (0)	17.5 (0.71)	18 (1.7)	18.3 (0.58)	18.8 (0.5)	17 (1)	19.5 (0.71)
VO <sub>2max</sub> (ml/kg/min)	33.5 (1.5)	43.7 (2.6)	51.6 (4.1)	37.1 (1.1)	58.9 (0.64)	45.5 (0.2)	61.8 (1.9)	43.5 (NA)	58.8 (0.59)	43.2 (0.89)	56.5 (0.94)	61.7 (3.1)	51.3 (0.88)	65.7 (1.1)	39.8 (2.6)	60.2 (1.2)
Watt/kg	2.5 (0.14)	3.58 (0.044)	3.6 (0.46)	3 (0.2)	5.18 (0.082)	3.51 (0.1)	5.24 (0.2)	3.93 (NA)	4.92 (0.038)	3.76 (0.014)	4.93 (0.049)	5.6 (0.4)	3.87 (0.062)	5.51 (0.1)	2.85 (0.12)	4.63 (0.065)
VO <sub>2max</sub> (ml/min)	3240 (150)	2700 (160)	4130 (300)	2860 (52)	4390 (48)	3710 (6.4)	5130 (140)	2540 (NA)	4650 (41)	3100 (64)	3640 (97)	4480 (230)	4590 (48)	4520 (59)	4100 (270)	4960 (130)
Watt <sub>max</sub>	243 (13)	221 (2.8)	288 (36)	231 (13)	387 (6.1)	286 (7.5)	435 (19)	230 (NA)	389 (2.1)	269 (1.2)	318 (0)	407 (29)	347 (6.9)	380 (5.7)	293 (12)	382 (3.1)

Table 1.1: Tabellen viser hver deltakers gjennomsnitt og standardavvik i () på verdier vi har undersøkt

Etter å ha gjennomført VO<sub>2maks</sub>-testene ser vi at kvinnene på 1MAIDR har et gjennomsnittlig oksygenopptak på  $3163 \pm 484$ . Mennene har derimot et gjennomsnittlig oksygenopptak på  $4380 \pm 515$ .

Reliabiliteten mellom t1 og t2 er 2.47%, mens reliabiliteten mellom t3 og t4 er 4.78%.

### 1.3.1 Korrelasjon mellom $\dot{V}O_{2maks}$ og Wattmaks per kg

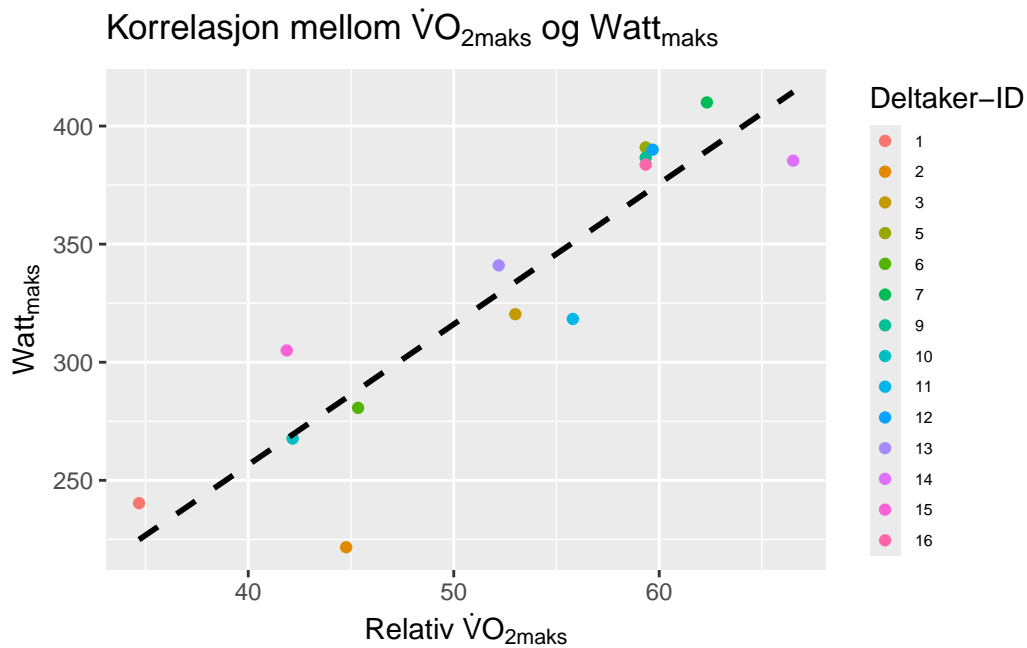


Figure 1.1: Figur 1: Hvert punkt = én observasjon

## 1.4 Diskusjon

På bakgrunn av resultatene vi har observert under testing av  $\dot{V}O_{2maks}$ , kan man slå fast at reliabiliteten til metoden vi har brukt er ganske god. Resultatene tyder på at vi får målt det vi er ute etter på en god måte, og det vil variere lite i måle-utstyret fra gang til gang.

Dette sikrer at vi med ganske god sikkerhet, kan fastslå om et treningsprogram fungerer, ved å gjøre repeterte tester, med treningsperioder i mellom.



## 2 Assignment 2: Regression models, predicting from data

### 2.1 Introduksjon

En regresjonsmodell er en modell som kvantifiserer forholdet mellom en eller flere uavhengige variabler og en avhengig variabel. Innen medisin er regresjon den analysemetoden som er hyppigst anvendt. Det finnes forskjellige regresjonsmodeller. De vanligste er lineær regresjon, polynominal regresjon og logistisk regresjon. Hva man har av datasett vil bestemme hvilken regresjonsmodell som egner seg best å benytte (Pisică et al. 2022).

En lineær regresjonsmodell er en modell der en kan estimere verdien av en avhengig variabel basert på verdien av andre kjente uavhengige variabler (Pisică et al. 2022). I en slik modell benyttes en rett linje for å lage en modell som beskriver dataen. Følgende funksjon benyttes for å skape det lineære plottet:

$$y_i = b_0 + b_1 x_i + e_i$$

der  $y_i$  er den avhengige variabelen som kan estimeres ved å benytte de uavhengige variablene  $b_1 x_i$  og  $b_0$ .  $b_0$  er skjæringspunktet til grafen og  $b_1$  er stigningstallet til grafen.

### 2.2 Part 1 - Lactate thresholds

#### 2.2.1 Metode

Dataene ble sortert i mer passende format (tidydata) for å gjøre det lettere med modellene våre senere. Deretter ble det gjort ulike regresjonsmodeller for å fremstille dataene våre. Nye skjæringspunkter ble tegnet for å illustrere treningsintensitet ved ulike laktatverdier.

### 2.2.2 Resultat

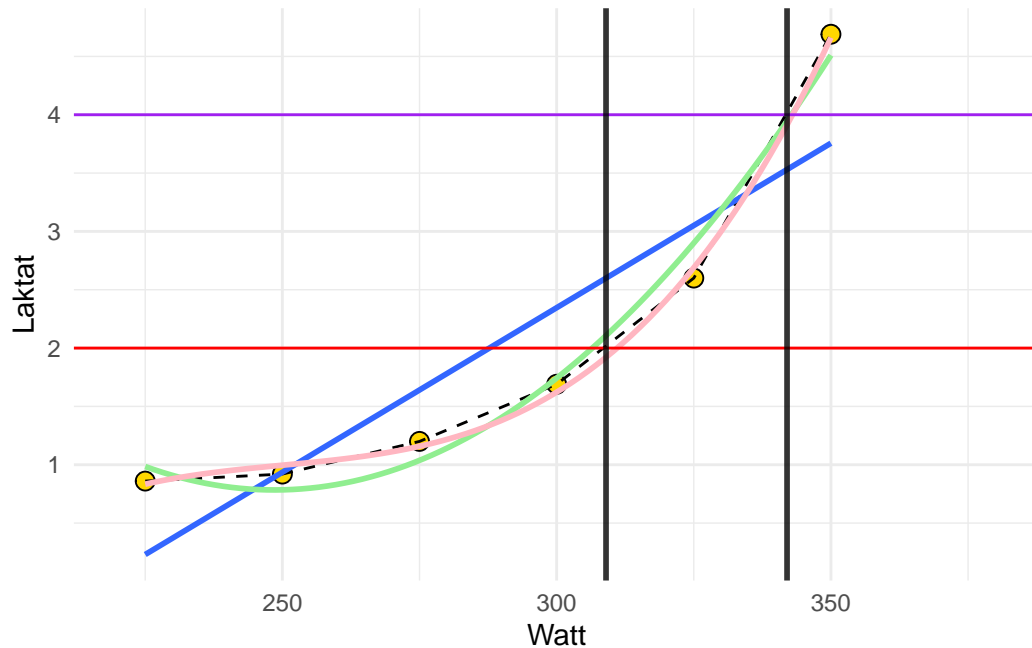


Figure 2.1: Figur 1: Gule punkter = laktat og watt, blå linje = lineær regresjon, grønn linje = andregradsligning, rosa = tredjegradsligning.

### 2.2.3 Diskusjon

Vi har valgt å se på subject 10 fra datasettet Cyclingstudy. Vi gjør om datasettet til tidydata. Dette gjør vi for å gi watt og laktat hver sine verdier. Vi plotter inn laktatverdier og wattverdier (gule punkter). Deretter tegner vi en stiplet linje som følger punktene. Vi gjør en regresjonsanalyse, først en lineær modell (blå linje), deretter en andregradsligning (grønn) og til slutt en tredjegradsligning (rosa). Disse bruker vi for å observere hvilken modell som passer best i dette tilfellet.

For å understreke hvor unøyaktig den lineære modellen er i dette tilfellet, kan man på øyemål se at laktaten på 300W viser omtrent 2.4 mmol  $\times$  L-1. Den faktiske laktaten på 300W er 1.69 mmol  $\times$  L-1.

## 2.3 Part 2 - Predicting sizes of DNA fragments

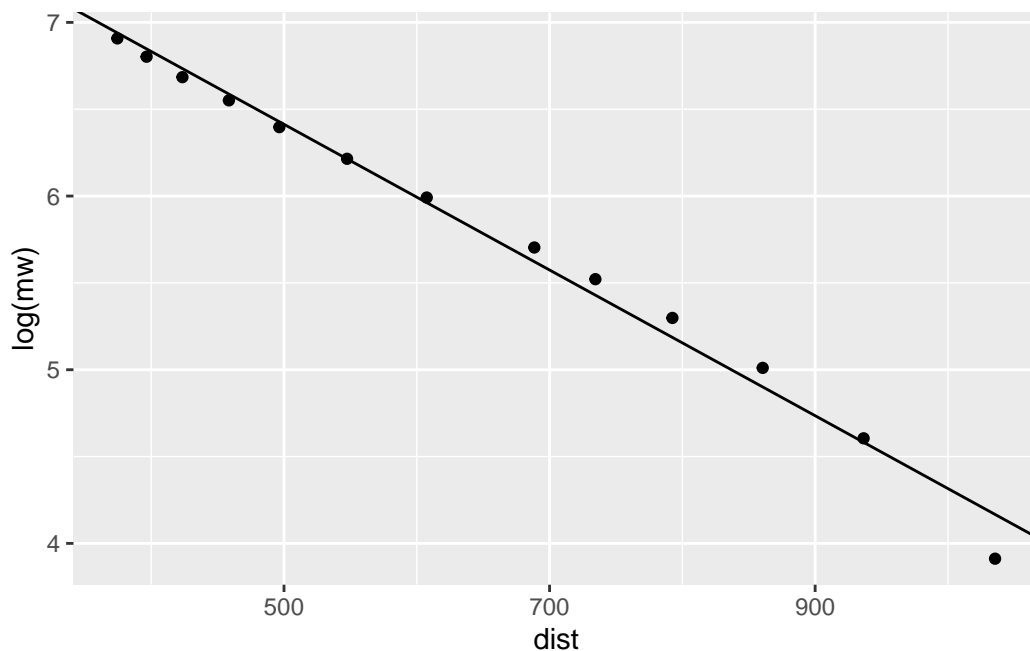
### 2.3.1 Metode

For å kunne predikere kalibreringskurven til qPCR, er det en rekke prosesser på molekylærlabben som er gjort på forhånd før det kunne kjøres i R-studio.

For å kunne kjøre et PCR på en agrose gel 2%, ble det først tatt helbød fra en forsøksperson for å kunne ha et ekstrahert DNA. Helblodet vært igjen ulike prosesser hvor det er tilsatt ulike løsninger og tilsatt ulike primere. Vi står da igjen med et PCR-produkt. Det har videre blitt kjørt en elektroforese for å kunne separere DNA fragmentene fra PCR reaksjonen. Når elektroforesen var ferdig, ble det tatt et bilde av agrose gel 2%.

Videre har bildet fra elektroforesen blitt analysert ved hjelp av ImageJFiji og videre dataanalyser gjort i R og R studio. PCR-reaksjoner blir bestemt av primerdesign og dens spesifisitet.

### 2.3.2 Resultat



unknowns	X.preds.
1208.5	31.22469
600.5	400.04598
18.5	4595.75349

383.5	994.08908
408.5	895.12164
436.5	795.92770
470.5	690.13619
508.5	588.44932
559.5	475.11729
618.5	370.95290
696.5	267.43845
742.5	220.50796
798.5	174.34415
862.5	133.29586
935.5	98.13646
993.5	76.94317

---

### 2.3.3 Diskusjon

## 2.4 Part 3 - Interpreting a regression table

### 2.4.1 Metode

### 2.4.2 Resultat

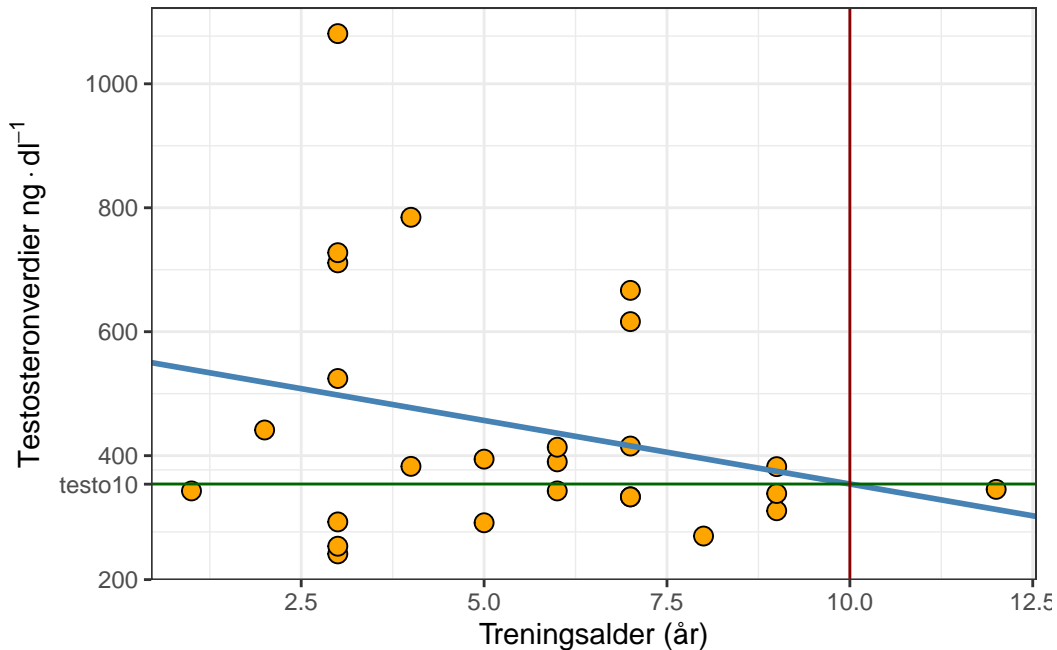


Figure 2.2: Figur 3: Sammenheng mellom treningsalder og testosteronverdier i blodet

### 2.4.3 Diskusjon

Fra datasettet hypertrophy valgte vi å se på sammenhengen mellom testosteronkonsentrasjon i blodet ( $\text{ng} \times \text{dl}^{-1}$ ) og treningsalder (antall år med trening). Den lineære modellen forteller at testosteronkonsentrasjonen i blodet synker med  $20.51 \text{ ng} \times \text{dl}^{-1}$  for hvert treningsår. Etter 10 år med trening, estimerer den lineære modellen et testosteronnivå på  $354.26 \text{ ng} \times \text{dl}^{-1}$ .

Analysen av dataene viser en p-verdi på 0,1779, noe som indikerer at det ikke er statistisk signifikant bevis for en sammenheng mellom treningsalder og nivået av testosteron i blodet. Siden p-verdien er høyere enn det vanlige signifikansnivået på 0,05, kan vi ikke avvise nullhypotesen, som antyder at det ikke er noen betydelig effekt eller sammenheng mellom de to variablene i dette datasettet. Dette betyr at variasjonen i testosteronnivåer ikke ser ut til å være relatert til hvor lenge individene har trent.

I analysen av sammenhengen mellom treningsalder og testosteronnivåer i blodet ses det en t-verdi på 6.250. Den høye t-verdien på 6.250, og en p-verdi på 0,1779. Denne p-verdien er høyere enn det vanlige signifikansnivået på 0,05, noe som betyr at vi ikke har tilstrekkelig statistisk bevis for å avvise nullhypotesen. Selv om t-verdien indikerer en mulig sammenheng mellom treningsalder og testosteronnivå, er det ikke nok evidens til å konkludere med at denne sammenhengen er signifikant. Dermed kan vi konkludere med at selv om det kan være en tendens til en sammenheng mellom treningsalder og testosteronnivåer, er resultatene fra denne analysen ikke sterke nok til å si at treningsalder har en reell effekt på testosteronnivåene i blodet.

## 3 Assignment 3: Drawing inference from statistical models, and statistical power

This assignment is set up as a statistical laboratory, we will perform simulations and your assignment is to interpret and explain the results. Create a report based on the code used in the lab and make sure you answer the specified questions (1-8). You can be as creative as you want and explore the results further.

### 3.1 Spørsmål:

#### 3.1.1 Estimate

Estimate er et tall vi får, basert på utregning via en lineær modell. Tallet vi får representerer en gjetning av gjennomsnittet til variabelen “y” i vårt utvalg. **SE** er standardfeil, som sier noe om hvor stor usikkerhet det er tilknyttet estimatet vårt. Usikkerheten vi snakker om her forteller noe om hvor mye dette gjennomsnittet potensielt kan avvike fra populasjonsgjennomsnittet. **T-verdien** sier her noe om forholdet mellom estimatet vårt (**estimate**) og standardfeilen (**SE**). **P-verdi** sier noe om hvor stor sannsynlighet det er for at vi observerer et resultat som er like ekstremt, eller enda mer ekstremt enn hva vi har fått i dette tilfellet. I vårt tilfelle har vi en høy **P-verdi** noe som forteller at vi ikke kan forkaste nullhypotesen, da det ikke er noen forskjell i fra null.

#### 3.1.2 m1 vs m2

Forskjellen mellom studiene kommer fra størrelsen på utvalget som er brukt i de to forskjellige. I *m1* er det brukt ett mye mindre utvalg, noe som fører til større usikkerhet rundt resultatene. I *m2* er det brukt et større utvalg, som gjør at det estimerte gjennomsnittet blir nærmere populasjonsgjennomsnittet og standardfeilen blir dermed mindre. Dette gir i vårt tilfelle en høyere **t-verdi** og en lavere **p-verdi**.

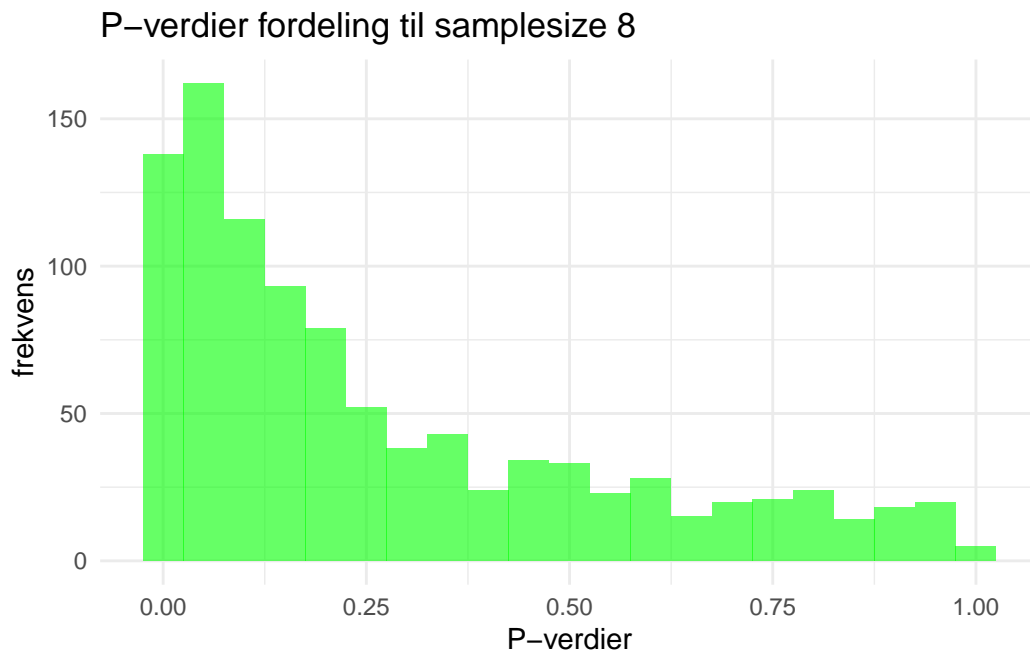
#### 3.1.3 Shaded areas

Vi bruker de grå feltene for å vise de ekstreme verdiene vi har fra testen vår. Jo lenger ut i halene vi kommer, desto større sannsynlighet er det for at dette er et uvanlig resultat å se.

### 3.1.4 Standard deviation of estimate and avg. se for each study.

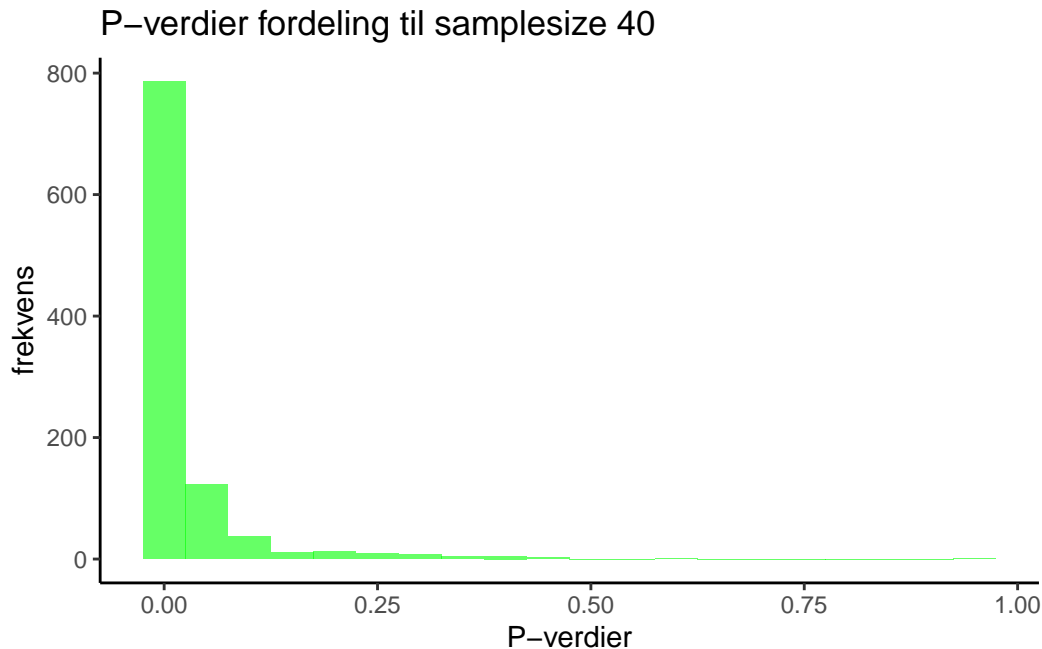
Standard deviation for modellen med 8 i population er 1.07, mens det for modellen med 40 i population er 0.48. Når det kommer til gjennomsnittlig standardfeil ligger den på 1.02 for modellen med 8 i population, mens den for modellen med 40 i population ligger på 0.47. Grunnen til at tallene er såpass like som de er for **SD** og **avg se** er at begge beregningene er mål på variasjon. I denne sammenhengen er standardfeilen et mål på hvor mye gjennomsnittet avviker fra det sanne populasjonsgjennomsnittet.

### 3.1.5 P-value histogram



Når vi ser histogrammet for modellen med utvalgsstørrelse på 8, ser vi tydelig at det er mange observasjoner av høye p-verdier. Dette gjenspeiler den lave statistiske poweren vi får av å gjøre studier med en så liten utvalgsstørrelse.





På histogrammet med utvalgsstørrelse på 40 ser vi at det er en mye større samling av observasjoner på lave p-verdier. Dette gjenspeiler det vi vet om at en større utvalgsstørrelse gir en større statistisk power.

### 3.1.6 Antall studier med statistisk signifikans

I studiene med utvalgsstørrelse på 8 ser vi at det er 227 studier som viser statistisk signifikans, mens det i studiene med utvalgsstørrelse på 40 er hele 865 studier som viser statistisk signifikans. Dette gir et godt bilde på hvor mye utvalgsstørrelsen har å si for resultatet i utregningen vår. I mitt tilfelle har jeg valgt å sette terskelen for signifikans (p-verdi) til 0.05.

### 3.1.7 Power of a one-sample t-test

Når vi gjennomfører utregningen ser vi at studiene med lav utvalgsstørrelse (8) får en mye lavere statistisk styrke (0.232) enn studiene med utvalgsstørrelse på 40 (0.869). Svarene vi får av disse utregningene støtter det vi tidligere har funnet ut, at dersom vi har et større utvalg, er det større sannsynlighet for at vi ser en faktisk effekt, og at det ikke er en tilfeldighet at vi har funnet det vi har i studien. I dette tilfelle vil vi da få en 86.9% sjanse for å oppdage en sann effekt.

### **3.1.8 Med signifikansnivå på 0.05 hvor mange studier gir “falsk positiv” ved gjennomføring av mange repeterte studier?**

Ved å gjøre 1000 repeterte studier, vil vi få omtrent 50 falske positive hvis vi setter signifikansnivået til 0.05. I min utregning fikk jeg da 49 for studiene med utvalgsstørrelse på 8 og 59 på studiene med utvalgsstørrelse 40. Om jeg endrer signifikansnivået og setter alpha enda lavere vil resultatet endre seg litt. Med en signifikansverdi på 0.025 vil det i studiene med utvalgsstørrelse 8 gi meg 30 falske positive, mens det på studiene med 40 i utvalgsstørrelse gir 22 falske positive.

## 4 Assignment 4: Study designs

### 4.1 Introduksjon

Formålet med denne sammenligningen er å se på ulikheter rundt de metodiske valgene ved de ulike studiene. Felles for studiene jeg har valgt å se på er at de alle ser på effekten av bolklagt utholdenhetstrening sett mot tradisjonell utholdenhetstrening og effekten av dette på  $VO_{2maks}$ . Videre blir det sett på styrker og svakheter ved studiedesign, statistiske analyser og resultater. Det vil til slutt bli gitt noen anbefalninger til fremtidige studier.

### 4.2 Metode

Det ble valgt ut fem ulike studier, som alle ser på effekten av blokkperiodisering av utholdenhetstrening på  $VO_{2maks}$ . Studienes styrker og svakheter ble analysert, og det ble spesielt vektlagt studiedesign og statistiske analyser. Studiedesignenes evne til å måle relevante utfall ble vurdert, samt i hvor stor grad det ble tatt høyde for eksterne variabler som kunne påvirke resultatene.

### 4.3 Resultat

Den første studien det ble sett på (Rønnestad, Hansen, and Ellefsen 2014) brukte et kontrollert design med objektive målinger som  $VO_{2maks}$ , anvendbarheten er kanskje ikke så god da utvalgsstørrelsen er såpass liten som den er og det er manglende kontroll for eksterne faktorer.

Den andre studien (Rønnestad et al. 2014) hadde et robust eksperimentelt design med godt definerte kontrollgrupper og brukte gjentatte målinger for å spore prestasjonsendringer. Likevel var ekstern validitet en utfordring på grunn av spesifisiteten til utvalget, og tidsrammen for kort til å vurdere langsiktige effekter.

Studie nummer tre (Breil et al. 2010) implementerte blokkperiodisering og benyttet et bredt spekter av ulike prestasjonsmål. Den korte intervensjonsperioden og det lave antallet kvinnelige deltakere utgjorde imidlertid svakheter som kan ha påvirket representativiteten og konklusjonene.

Den fjerde studien (Rønnestad et al. 2016) benyttet avanserte statistiske analyser og hadde et langsiktig design, men en begrenset utvalgsstørrelse og fokus på eliteutøvere reduserte generaliserbarheten av funnene i studien.

Studie fem (Solli, Tønnessen, and Sandbakk 2019) brukte et omfattende design med både fysiologiske og prestasjonsbaserte utfall. Svakheten var spesifisiteten til deltakerutvalget, og det var behov for en bedre sammenheng mellom de statistiske testene og forskningsspørsmålene i studien.

## **4.4 Diskusjon**

Studiene generelt sett har god intern validitet, grunnet robuste studiedesign og gode kontrollgrupper. Den eksterne validiteten derimot er det verre med, dette med bakgrunn i at det er små utvalgsstørrelser og spesifikke grupper, eksempelvis eliteutøvere som er testet. Dette reduserer generaliserbarheten til studiene. Studiene har også benyttet seg av noe ulik varighet på treningsintervensjonene som har blitt brukt i studiene. Dette gjør at det blir vanskeligere å trekke konklusjoner rundt langsiktige effekter av treningen. Generelt sett er det valgt gode statistiske analyser i studiene. Det kunne dog vært gjort mer detaljert begrunnelse for valg av statistiske tester i enkelte av studiene.

## **4.5 Konklusjon**

Det bør i fremtidige studier fokuseres på å øke størrelsesutvalget, og inkludere mer varierte populasjoner for å forbedre generaliserbarheten og gjøre funnene mer anvendbare for hele befolkningen. Det kan med fordel også brukes lengre oppfølgingstider for å vurdere langsiktige effekter av treningsintervensjoner. Valg av statistiske analyser bør være tett koblet til forskningsspørsmålene for å sikre at de gir meningsfulle og presise svar.

## 5 Assignment 5: Analyzing repeated measures experiments

### 5.1 Introduksjon

Et styrketreningsprogram kan bestå av mange ulike variabler, som i teorien skal påvirke adaptasjoner. Volum, intensitet, frekvens, pauselengder, samt ernæring, kontraksjonstype og kontraksjonshastighet er eksempler på dette. At vi har så mange forskjellige variabler, gjør at vi har muligheten til å gjøre endringer på uttallige forskjellige måter for å manipulere og tilpasse treningsprogrammer. Volum i styrketrening er et mye debattert tema, her er det spesielt ett sett, mot flere sett som har fått mye oppmerksomhet (Carpinelli and Otto 1998).

Flere studier har vist at økt treningsvolum er fordelaktig for både muskelstyrke og muskelvekst (hypertrofi) (Sooneste et al. 2013; Radaelli et al. 2015). Likevel finnes det forskning som indikerer at lavt volum kan gi styrke- og masseøkninger som er sammenlignbare med de som oppnås ved moderat volum (Cannon and Marino 2010; Mitchell et al. 2012). Denne variasjonen i studieresultater skyldes sannsynligvis en kombinasjon av små utvalgsstørrelser og individuelle forskjeller. Studiedesign som sammenligner ulike treningsvolumer hos samme person kan teoretisk sett bidra til å håndtere disse begrensningene. I flere studier som undersøker ett sett kontra tre sett, er det også forskjeller i intensitet og hvilke øvelser som benyttes (Marx et al. 2001; Messier and Dill 1985).

Formålet med analysene i denne rapporten var å sammenligne effekten av ett sett versus flere sett på både muskelstyrke og hypertrofi. Med tanke på de metodiske utfordringene i studier som sammenligner ett sett med flere sett, er følgende hypotese formulert: Tre sett vil være mer effektive for å forbedre maksimal muskelstyrke og øke muskelmasse sammenlignet med ett sett.

### 5.2 Metode

#### 5.2.1 Forsøkspersoner og studiedesign

Det ble rekruttert 41 mannlige og kvinnelige deltakere, kriteriene for å bli inkludert i studien var å ikke røyke, samt være mellom 18 og 40 år. Eksklusjonskriteriene var at vedkommende hadde trent mer enn én styrkeøkt i uken, i løpet av de siste 12 månedene før intervensjonen startet, intoleranse mot bedøvelse, reduksjon i muskelstyrke grunnet skade og bruk av reseptbelagte medisiner som i verstefall kunne påvirke treningsadaptasjoner. Det var syv deltakere som ble ekskludert fra analysene som ble gjort,

fordi de ikke fullførte minst 85% av den planlagte treningen. Samtlige inkluderte deltakere rapporterte at de hadde erfaring med idrettsaktiviteter fra tidligere. Blant deltakerne var det tjue av dem som drev med fysisk trening da de meldte seg på studien; blant disse var det ti av dem som drev sporadisk styrketrening, men felles for dem var at ingen trente mer enn én gang i uken.

Intervensjonen besto av 12 uker med styrketrening for hele kroppen, denne ble fullført av samtlige deltakere fra september til november. Det ble gjort en randomisering på hvert ben hos deltakerne, for å muliggjøre differensiering av treningsvolum hos samme deltaker. Hver deltaker fikk da tilfeldig tildelt enten ett eller tre sett, til hvert av beina sine, så hver person fikk fulgt begge protokollene. Det ble gjort måling av muskelstyrke ved baseline, underveis (uke 3, 5 og 9) og etter intervensjonen. Målinger av kroppssammensetning ble utført før og etter intervensjonen.

### **5.2.2 Treningsprotokoll**

Benøvelser ble gjennomført i følgende rekkefølge: unilateral beinpress, bencurl og kneekstensjon, som ett sett på ene beinet og tre sett på andre beinet. Benet som skulle trenes i ett sett ble trent mellom andre og tredje sett på det andre benet som trente tre sett. Etter beinøvelsene trente de også to sett av bilateral benkpress, nedtrekk, og enten skulderpress eller sittende roing (skulderpress og sittende roing varierte med annenhver økt). Pauselengde mellom settene var 1.5-3 minutter. Treningsmotstanden økte gradvis utover intervensjonen, med 10RM første 2 uker, etterfulgt av 8 RM i 3 uker og 7RM i 7 uker. Etter den niende økten, ble motstanden redusert på én av de tre øktene som var hver uke. Reduseringen tilsvarte 90 % i motstand av forrige økt på den gitte øvelsen, men med mål om samme antall repetisjoner. Det var minimum 48 timer før neste økt etter styrkeøktene som var med maksimal innsats. Etter styrkeøktene med redusert motstand var det minst 24 timer til neste økt. For å sikre umiddelbar restitusjon fikk de en standardisert drikk etter hver økt med 0.15 g/kg protein, 1.2 g/kg karbohydrater og 0.5 g/kg fett.

### **5.2.3 Målinger av muskelstyrke og hypertrofi**

Maksimal styrke er bestemt som den motstanden man maksimalt klarer en repetisjon av (1RM) i beinpress og kneekstensjon. Før selve testen hadde de en spesifikk oppvarming med 10, 6 og 3 repetisjoner på henholdsvis 50, 75 og 85 % av forventet 1RM. Deretter ble 1RM bestemt ved å øke motstanden progressivt helt til deltakeren ikke lenger klarte å løfte gjennom hele bevegelsesbanen. Den høyeste motstanden hvor repetisjonen ble godkjent, er definert som 1RM. De fikk fire til seks forsøk hver.

Ved baseline gjennomførte de testene 2 ganger, med 4 dager mellom. Den høyeste verdien de oppnådde på disse 2 dagene er brukt i analysene. Styrketestene var minst 48 timer etter en gjennomført økt ved etter intervensjonen. Ikke alle deltakerne (n = 18) gjorde styrketestene underveis i intervensjonen (uke 2, 5 og 9). Treningen ble prioritert for resterende deltakere hvis de gikk glipp av testing eller trening pga. sykdom eller logistiske utfordringer. Derfor er ikke testene underveis inkludert i analysene for at det skulle være et større utvalg i analysene. Resultatene før og etter intervensjonen er det som er analysert.

Kroppssammensetning for bestemmelse av mager muskelmasse er bestemt ved dual-energy X-ray absorptiometry (DXA) før og etter intervensjonen (Lunar Prodigy, GE Healthcare, Oslo, Norway). Før DXA-målinger fikk deltakerne beskjed om å faste 2 timer og avstå fra krevende fysisk aktivitet i 48 timer. Det var også minimum 48 timer fra siste styrkeøkt til DXA-måling.

## 5.2.4 Dataanalyser og statistikk

Statistiske analyser er gjort i R studio (Posit team 2023). Det er gjort enkle lineære regresjonsmodeller på differansen mellom gruppene (ett sett & flere sett) i endring av styrke og muskelmasse i løpet av intervensjonen. For maksimal styrke er det gjort analyser på øvelsene beinpress og kneekstensjon. Muskelmasse er målt som endringen i mager muskelmasse i beinet som har trent ett mot beinet som har trent tre sett.

## 5.3 Resultater

DXA-resultatene viste at gjennomsnittlig differanse mellom ett og tre sett var 122.79 (95 % KI: [8.59-237],  $p = 0.04$ ). Også for styrkeøvelsene var forbedringen i 1RM i gjennomsnitt større for det beinet som hadde trent flere sett. I beinpress var forskjellen 7.22 (95 % KI: [0.9-13.5],  $p = 0.026$ ), mens for kneekstensjon var det 3.6 (95 % KI: [1.4-5.8],  $p = 0.002$ ) differanse.

Tabellen nedenfor viser nivået ved baseline for styrkeøvelsene og mager muskelmasse.

Table 5.1: Resultater fra pre-test

Volum	Magermasse (g)	Beinpress (kg)	Kneekstensjon (kg)
multiple	8,603.5 ± 2,032.9	208.1 ± 76.4	69.2 ± 23.3
single	8,589.0 ± 2,021.0	217.9 ± 76.1	74.3 ± 25.5

*Data er presentert som gjennomsnitt ± standardavvik.*

Figuren viser om det er en sammenheng mellom prosentvis endring i muskelmasse og 1RM beinpress. 0.5 % av endringen i 1RM beinpress kan forklares med endringen i muskelmasse ( $R = 0.005$  &  $p = 0.59$ ).

## 5.4 Diskusjon

I det beinet som trente tre sett, så man at det var mer hypertrofi og større økning i styrke, målt i de to øvelsene, sammenlignet med de som trente ett sett. Prosentvis endring i magermasse var høyere ved 3 sett, henholdsvis  $3.1 \pm 4.4$  % mot ett sett, som økte  $1.9 \pm 3.5$  %. Man har sett det samme i en metaanalyse,

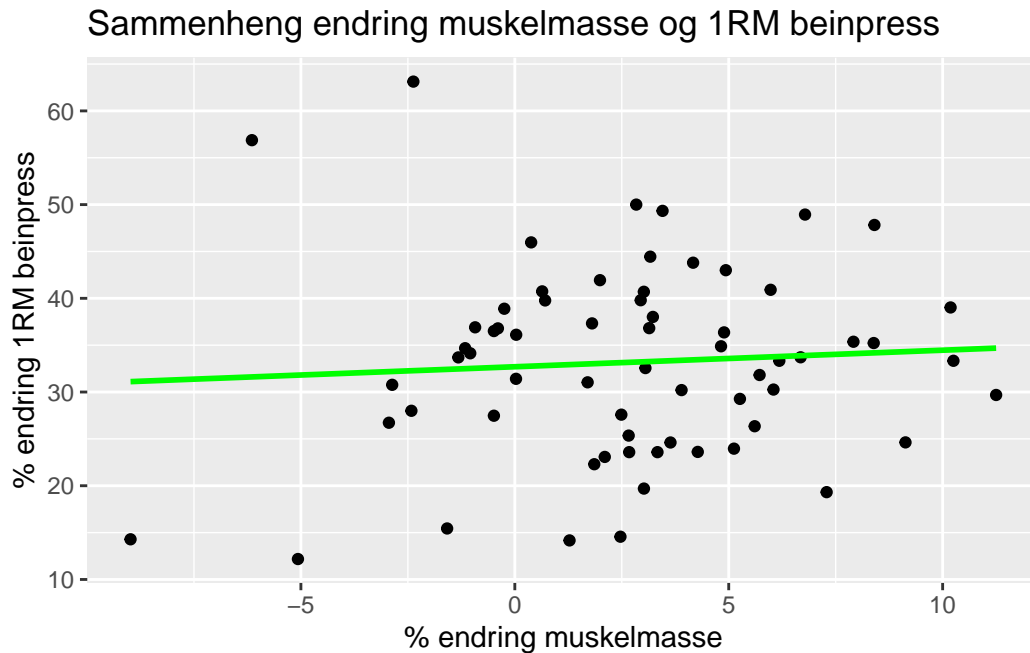


Figure 5.1: Figur som viser en lineær regresjonsmodell med endring i muskelmasse som prediktor variabel for endring i 1RM beinpress.

som så at to til tre sett og fire til seks sett ga bedre resultat på effektstørrelse enn ett sett (ingen forskjell mellom to til tre og fire til seks sett) (Krieger 2009). Vi skal være litt forsiktige med å trekke konklusjoner basert på metaanalyser, men mange andre studier sammenligner grupper med forskjellige deltakere og ikke samme deltaker med ulikt treningsvolum på to forskjellige bein (Starkey et al. 1996). Dette gjør at man ikke får tatt høyde for biologiske variasjoner hos de ulike individene, dermed blir det vanskelig å sammenligne ulikt volum. Økningen i muskelmasse kan i analysene fra denne rapporten ikke forklare økningen i 1 RM beinpress når begge bein ble inkludert i korrelasjonsanalysen.

Til tross for at det ikke var noen sammenheng, så man også en større økning i styrke, i beinpress ved tre sett kontra ett sett (den prosentvise endringen på henholdsvis  $34.4 \pm 10.5$  &  $31.9 \pm 10$ ). Man så det samme på kneekstensjon, tre sett økte her  $32.5 \pm 9.1$  %, ett sett derimot økte med  $30.4 \pm 8.8$  %.

Som konklusjon ut i fra de gjennomførte analysene fra rapporten, kan vi si at responsen på styrke og hypertrofi følger et dose-volum forhold. Dette vil si at tre sett er mer gunstig enn ett sett for ikke-røykende, utrente kvinner og menn mellom 18 og 40 år.



## 6 Philosophy of science

### 6.1 Induksjon

Induksjon er en prosess som blir brukt for å trekke konklusjoner basert på observasjoner vi har gjort (Thurén 2022). Metoden, eller prosessen blir gjerne brukt for å trekke generelle konklusjoner angående hvordan verden er satt sammen og hvordan den fungerer. Konklusjonene baserer seg på spesifikke observasjoner som har blitt gjort tidligere, og observasjonene har gjerne blitt testet om igjen, og om igjen for å sørge for at ting ikke har skjedd ved én tilfeldighet.

Det finnes både fullstendig og ufullstendig induksjon. Et eksempel på fullstendig induksjon er ved valg, valgresultatet baserer seg på induksjon. Alle stemmesedlene blir telt opp og vi kan konkludere med at kandidaten som har fått flest stemmer, vinner valget. Ved fullstendig induksjon kan vi være helt sikre på at konklusjonen vi har kommet frem til er rett, siden vi har sett på alle stemmesedlene. Ved ufullstendig induksjon baserer man seg på et begrenset antall observasjoner og trekker en generell konklusjon deretter. Ved ufullstendig induksjon vil det alltid være en fare for at konklusjonen er usann, siden man ikke undersøker alle relevante tilfeller.

Hume mener på sin side at induksjon rett og slett ikke er så mye verdt. I Humes' øyne er det ingen logisk forklaring til at fremtiden vil fortsette å være lik fortiden i all fremtid. Erfaringer vi har gjort oss tidligere sier heller ikke noe om fremtiden, selv om det gir en god pekepinn. Selv om to biler krasjer i et bestemt kryss i dag, betyr ikke det at to biler vil krasje i det samme krysset i morgen. Hume konkluderer med at induksjon kun er basert på vaner og/eller forventninger og at det ikke er basert på rasjonell grunn.

En innvendig mot Humes premiss er at vi mennesker klarer å gjøre gode resonnementer, gjenkjenne mønstre og tenke logisk. Med bakgrunn i dette kan vi si at våre forventninger om fremtiden ikke kun er basert på forventninger og vaner, men fra en dypere rasjonell forståelse av verden. At ting har blitt som de har, er et resultat av den stadige evolusjonen og utviklingen vi har hatt som menneskehet. Vi og verden har utviklet oss for å stadig bedre vår overlevelsessevne. Og dermed vil vi også fortsette å utvikle oss videre.

Hume ville i dette tilfellet antakelig svart med noe som at; selv om vi i all tid så langt har utviklet oss som menneskehet, og verden stadig har tatt fremskritt, betyr det ikke at vi vil fortsette med det i morgen. Selv om all fornuft tyder på at morgendagen vil ligne på dagen i går, siden dagen før der lignet på dagen i går, betyr det ikke at det vil være sånn. Selv om vi mennesker har blitt gode på å kjenne igjen mønstre, kan man fortsatt ikke forutse hvordan morgendagen blir. Det vet vi kun i morgen.

## 6.2 Falsifikasjonisme

Hovedessensen av prinsippet om falsifikasjon, eller falsifikasjonisme handler om at vi i vitenskapen ikke bør prøve å finne argumenter for at noe stemmer, men at vi heller bør prøve å falsifisere, altså bevise at noe er usant. Karl Popper var opptatt av at teorier skulle kunne motbevises ved hjelp av eksperimenter, eller observasjoner. Et eksempel vi kan bruke fra idretten er teorien om at bruken av høydetrening kan forbedre utholdenhetsprestasjonen. Hvis man har to forskjellige grupper, en på høydetrening og en uten høydetrening. Og det ikke ses noen forskjell i utholdenhetsprestasjon, kan hypotesen om høydetrening falsifiseres. Hvis teorier kommer seg gjennom mange forsøk på falsifikasjon, kan vi se på den som at den foreløpig er korrekt, men aldri som endelig bekreftet. Popper gikk på sin side så langt, som å si at søken etter bekræftelser på hypoteser er selve kjennetegnet på pseudovitenskap.

Et problem med falsifikasjonisme, hentet fra idretten er effekten av varmetrening på utholdenhetsprestasjon. Det har i dag blitt vanligere og vanligere å drive med varmetrening, enten i oppvarmet rom eller ved bruk av varmedrakt (for eksempel ullundertøy under regntøy). Det er mye diskutert hva slags effekt dette kan ha på utholdenhetsprestasjonen, også i konkurranser eller tester hvor det er normale forhold (hverken oppvarmet rom eller varmedrakt i bruk). Det er en del andre variabler som spiller inn her, spesielt individuelle forskjeller som gjøres blant utøvere både underveis og i ettertid av en varmetreningsøkt. Eksempler på dette er hydrering underveis og i etterkant, hvile og jern som kosttilskudd. Dette gjør det vanskelig å teste denne hypotesen på en falsifiserbar måte. En mulig løsning på dette problemet er å gjøre lange kontrollerte studier der utøvere gjennomgår trening i varme forhold (varmekammer/varmedrakt), med en stor nok kontrollgruppe som ikke gjør noen form for varmetrening. I tillegg bør man i dette tilfellet sørge for kontrollert oppfølging av både hydrering (sørge for at deltakerne drikker lik mengde), hvile og andre faktorer som kan påvirke effekten av varmetreningen. Dette er ulike tiltak som gjør at hypotesen blir mer falsifiserbar.

Et annet eksempelproblem innenfor idrettsforskning og falsifikasjonisme er som følger. Det settes opp et prosjekt som skal se på utvikling av utholdenhet og styrke hos en rekke deltakere. Det gjøres baselinetester før en treningsintervensjon på 12 uker. Etter de 12 ukene med trening er gjennomført gjennomføres det nye tester for å se hvordan deltakerne nå presterer. Halve gruppen har trent harde intervaller, og den andre halvdel har trent rolig trening. Gruppen som har gjennomført intervalltrening har oppnådd mest fremgang, men problemet er at vi ikke har tatt høyde for individuelle forskjeller blant deltakerne som er med. En mulig løsning på dette problemet er at vi lar deltakerne få en 12 ukers washout-periode hvor det ikke blir gjennomført noe trening. Man gjør nye baselinetester for å se om deltakerne nå har mistet treningsadaptasjonene de opparbeidet seg i forkant. Vi gjennomfører nå 12 nye uker med trening, og deltakerne har nå byttet om, de som trente intervalltrening under forrige intervensjon får nå rolig trening denne gangen. På denne måten tar vi høyde for individuelle forskjeller, ettersom vi nå har byttet om på deltakerne. Dette er en måte å gjøre hypotesen mer falsifiserbar på.

Et tredje forsøk fra idrettsverden er placeboeffekt, det finnes mye forskning gjort på kosttilskudd innenfor idretten. Hvis en utøver tror man får et kosttilskudd som skal gi en forventet bedring i prestasjon kan dette være nok til at man presterer bedre. Dette gjør det vanskelig å falsifisere hypoteser. En mulig løsning på dette problemet er å gjøre double blinded eller dobbeltblinda eksperimenter, så hverken forsker eller forsøksperson vet om man får placebo eller om man får det faktiske kosttilskuddet. Dette gjør

hypotesen mer falsifiserbar, for hvis man i dette tilfellet også finner effekt, kan man med ganske god sannsynlighet si at det er på grunn av kosttilskuddets virkemiddel og ikke at utøveren tror man har fått tilskuddet.

## 7 Molecular Laboratory report

Select one laboratory assignment and write a detailed report.

# References

- Bassett, D R, Jr, and E T Howley. 2000. "Limiting Factors for Maximum Oxygen Uptake and Determinants of Endurance Performance." *Med. Sci. Sports Exerc.* 32 (1): 70–84.
- Breil, Fabio A, Simone N Weber, Stefan Koller, Hans Hoppeler, and Michael Vogt. 2010. "Block Training Periodization in Alpine Skiing: Effects of 11-Day HIT on VO<sub>2</sub>max and Performance." *Eur. J. Appl. Physiol.* 109 (6): 1077–86.
- Cannon, Jack, and Frank E. Marino. 2010. "Early-Phase Neuromuscular Adaptations to High- and Low-Volume Resistance Training in Untrained Young and Older Women." *Journal of Sports Sciences* 28 (14): 1505–14. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.517544>.
- Carpinelli, Ralph N., and Robert M. Otto. 1998. "Strength Training: Single Versus Multiple Sets." *Sports Medicine* 26 (2): 73–84. <https://doi.org/10.2165/00007256-199826020-00002>.
- Halperin, Israel, David B Pyne, and David T Martin. 2015. "Threats to Internal Validity in Exercise Science: A Review of Overlooked Confounding Variables." *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 10 (7): 823–29.
- Hopkins, W. G. 2000. "Measures of Reliability in Sports Medicine and Science." Journal Article. *Sports Med* 30 (1): 1–15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10907753>.
- Joyner, Michael J, and Edward F Coyle. 2008. "Endurance Exercise Performance: The Physiology of Champions." *J. Physiol.* 586 (1): 35–44.
- Krieger, James W. 2009. "Single Versus Multiple Sets of Resistance Exercise: A Meta-Regression." *Journal of Strength and Conditioning Research* 23 (6): 1890–1901. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b370be>.
- Marx, James O., Nicholas A. Ratamess, Bradley C. Nindl, Lincoln A. Gotshalk, Jeff S. Volek, Keiichiro Dohi, Jill A. Bush, et al. 2001. "Low-Volume Circuit Versus High-Volume Periodized Resistance Training in Women." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, April, 635–43. <https://doi.org/10.1097/00005768-200104000-00019>.
- Messier, Stephen P., and Mary Elizabeth Dill. 1985. "Alterations in Strength and Maximal Oxygen Uptake Consequent to Nautilus Circuit Weight Training." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 56 (4): 345–51. <https://doi.org/10.1080/02701367.1985.10605339>.
- Mitchell, Cameron J., Tyler A. Churchward-Venne, Daniel W. D. West, Nicholas A. Burd, Leigh Breen, Steven K. Baker, and Stuart M. Phillips. 2012. "Resistance Exercise Load Does Not Determine Training-Mediated Hypertrophic Gains in Young Men." *Journal of Applied Physiology* 113 (1): 71–77. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00307.2012>.
- Pisică, Dana, Ruben Dammers, Eric Boersma, and Victor Volovici. 2022. "Tenets of Good Practice in Regression Analysis. A Brief Tutorial." *World Neurosurg.* 161 (May): 230–239.e6.
- Posit team. 2023. *RStudio: Integrated Development Environment for r*. Boston, MA: Posit Software, PBC. <http://www.posit.co/>.

- Radaelli, Regis, Steven J. Fleck, Thalita Leite, Richard D. Leite, Ronei S. Pinto, Liliam Fernandes, and Roberto Simão. 2015. "Dose-Response of 1, 3, and 5 Sets of Resistance Exercise on Strength, Local Muscular Endurance, and Hypertrophy." *Journal of Strength and Conditioning Research* 29 (5): 1349–58. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000758>.
- Rønnestad, B R, S Ellefsen, H Nygaard, E E Zacharoff, O Vikmoen, J Hansen, and J Hallén. 2014. "Effects of 12 Weeks of Block Periodization on Performance and Performance Indices in Well-Trained Cyclists." *Scand. J. Med. Sci. Sports* 24 (2): 327–35.
- Rønnestad, B R, J Hansen, and S Ellefsen. 2014. "Block Periodization of High-Intensity Aerobic Intervals Provides Superior Training Effects in Trained Cyclists." *Scand. J. Med. Sci. Sports* 24 (1): 34–42.
- Rønnestad, B R, J Hansen, V Thyli, T A Bakken, and Ø Sandbakk. 2016. "5-Week Block Periodization Increases Aerobic Power in Elite Cross-Country Skiers." *Scand. J. Med. Sci. Sports* 26 (2): 140–46.
- Solli, Guro Strøm, Espen Tønnessen, and Øyvind Sandbakk. 2019. "Block Vs. Traditional Periodization of HIT: Two Different Paths to Success for the World's Best Cross-Country Skier." *Front. Physiol.* 10 (April): 375.
- Sooneste, Heiki, Michiya Tanimoto, Ryo Kakigi, Norio Saga, and Shizuo Katamoto. 2013. "Effects of Training Volume on Strength and Hypertrophy in Young Men." *Journal of Strength and Conditioning Research* 27 (1): 8–13. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182679215>.
- Spiegelhalter, D. J. 2019. *The Art of Statistics : How to Learn from Data*. Book. First US edition. New York: Basic Books.
- Spiegelhalter, David. 2020. "Introducing the Art of Statistics: How to Learn from Data." *Numeracy* 13 (1).
- Starkey, David B., Michael L. Pollock, Yoshi Ishida, Michael A. Welsch, William F. Brechue, James E. Graves, and Matthew S. Feigenbaum. 1996. "Effect of Resistance Training Volume on Strength and Muscle Thickness." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 28 (10): 1311–20. <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00016>.
- Tanner, R. K., and C. J. Gore. 2012. *Physiological Tests for Elite Athletes 2nd Edition*. Book. Human Kinetics. <https://books.google.no/books?id=0OPLiMks58MC>.
- Thurén, Torsten. 2022. *Vitenskapsteori for Nybegynnere*.