

Rolig langkjøring

Dere er ca. 15 stykker i deres gruppe. Nå skal dere dele dere inn i tre mindre grupper, og besvare disse spørsmålene mens dere observerer testpersonene og diskuterer hvordan de ulike intensitetssmålene som er tilgjengelig brukes for å styre intensitet.

Spørsmål 1:

Hvilke fysiologiske tilpasninger det man ønsker å oppnå ved rolige treningsøkter, og hvordan visser disse fysiologiske tilpasningene seg som forbedringer i utholdenhetsprestasjon?

Spørsmål 2 (vanskelig spørsmål):

Trening gjør at kapillærnettverk rundt muskulaturen utvikler seg, og dette gjør at muskulaturens evne til å hente ut oksygen fra blodet blir bedre.

Hva er årsaken til at dette skjer? *Hint: blodstrømning og tid i blodet.*

Spørsmål 3:

I et helhetlig treningsopplegg er det vanlig med en blanding av rolige, moderate og harde treningsøkter.

Diskuter i gruppa deres hvorfor antall timer med rolig trening øker når antall timer med total trening også øker.

Spørsmål 4:

Tidligere i dag har vi diskutert hvordan personer kan løpe/sykle/ro på mange forskjellige hastigheter og wattbelastninger i sone 1-2/lav intensitet.

Hva er det som kjennetegner en godt trent person sin lave intensitet sammenlignet med en mindre godt trent person sin lave intensitet, og hvorfor vil det være vanskeligere for en mindre godt trent person å trene rolig enn for en godt trent person?