

# Hard intervall

## Spørsmål 1:

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

## Spørsmål 2 (vanskelig spørsmål):

Blod pumpes ut fra hjertets venstre ventrikkel. Tidligere i dag kalte jeg hjertet for en «passiv» muskel, og nevnte Frank Sterling-mekanismen.

Hva ligger i dette begrepet, og hvordan beskriver denne mekanismen hvordan hjertets kontraksjon er litt annerledes enn skjelettmuskulaturen sin kontraksjon?

## Spørsmål 3:

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

Diskuter i gruppa deres hvordan rolige og moderate treningsøkter kan *senke* effekten av harde treningsøkter.

## Spørsmål 4:

Testpersonene dere observerer bruker watt, puls, følelse og pust som intensitetssmål på denne økta.

Diskuter styrker og svakheter med disse intensitetssmålene. *Hint: måling versus estimat og naturlige variasjoner (dagsform).*