

Terskelintervall

Spørsmål 1:

Hvilke fysiologiske tilpasninger er det man ønsker å oppnå ved moderate («terskel») treningsøkter, og hvordan viser disse fysiologiske tilpasningene seg som forbedringer i utholdenhetsprestasjon?

Spørsmål 2 (vanskelig spørsmål):

Under moderate («terskel») treningsøkter (i en tre sone-modell) tar man ofte laktatmålinger for å sørge for at man har riktig intensitet.

Hva er det man *faktisk* måler når man tar en laktatmåling? *Hint:* Begrepene «rate/hastighet» og «glykolysen».

Spørsmål 3 (ekstra vanskelig spørsmål):

Ved overkroppsarbeid som i staking på langrenn, så måler man ofte betydelig høyere laktatverdier enn ved f.eks. sykling og løping selv om opplevd anstrengelse (RPE/følelse), pust og puls er det samme.

Hvorfor? *Hint:* muskelfibertyper.

Spørsmål 4:

Diskuter styrker og svakheter ved laktatmålinger.

Spørsmål 5:

Blant de beste utholdenhetsutøverne i verden så trenes det litt forskjellig selv om det meste er stort sett likt. En vanlig forskjell er at en utøver kan trene veldig mye rolig, svært lite moderat og mye hardt, mens en annen utøver kan trene veldig mye rolig, mye moderat og svært lite hardt. Diskuter hvorfor dere *tror* det er sånn, og tenk spesielt på hvordan konkurransevarighet spiller inn.

Denne figuren illustrerer de ulike fordelingene

