

# Hard intervall

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 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).*