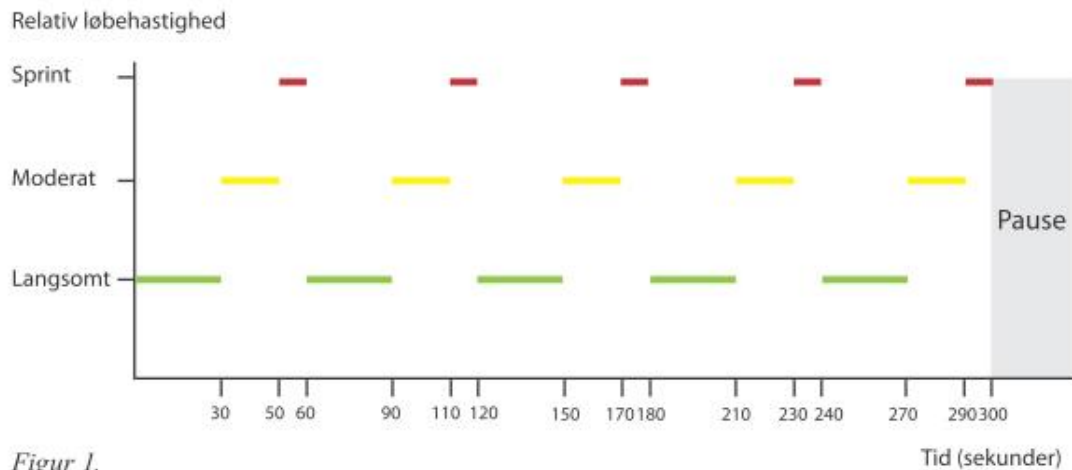


Opgave 3. 10-20-30-træningsmetoden

Ved 10-20-30-træningsmetoden løbes med varierende hastighed i 5-minutters intervaller afbrudt af 2 minutters pause, se *figur 1*.

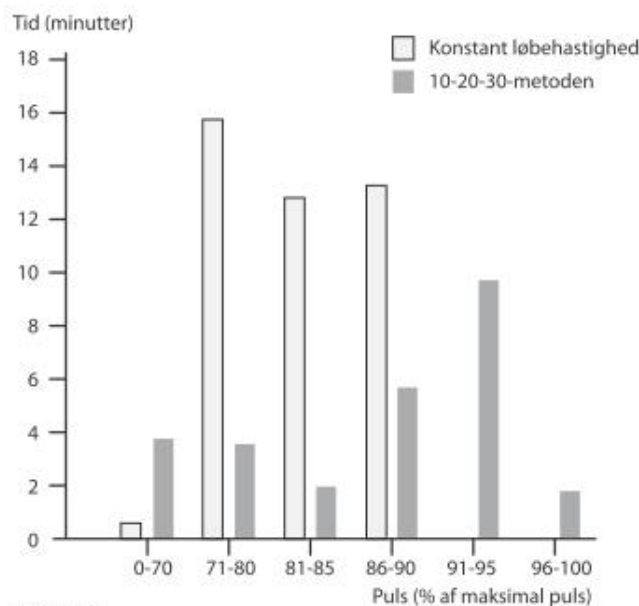


Figur 1.
Relativ løbehastighed i et 5-minutters interval.

1. Skitser en kurve, der viser pulsen i de første 90 sekunder, se *figur 1*. Anvend vedlagte bilag. Begrund din skitse.

Pulsen blev målt hos 10 personer under intervaltræning ved 10-20-30-metoden og hos 8 andre personer, der løb med konstant hastighed.

Figur 2 viser den gennemsnitlige tid, som forsøgspersonerne arbejdede i ved forskellige pulsintervaller under en enkelt træning. Pulsintervallerne er angivet i procent af maksimal puls.



Figur 2.
Diagram over personernes træningstid inden for forskellige pulsintervaller i procent af maksimal puls.

2. Forklar resultaterne, vist i *figur 2*. Inddrag *figur 1*.

Figur 3 viser pulsen umiddelbart efter et 1 km-testløb med konstant hastighed for to løbere, der har trænet efter 10-20-30-metoden i 7 uger.

Det forventes at konditallet stiger hos de to løbere efter at have trænet efter 10-20-30-metoden.

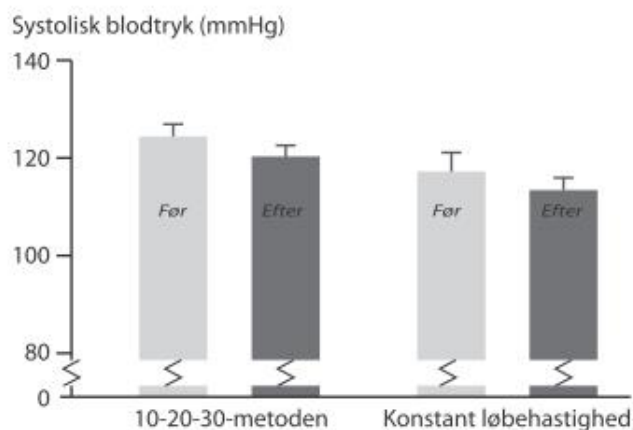
Puls (slag/minut)	Kvinde (31 år) 5 års løbeerfaring	Mand (44 år) 18 års løbeerfaring
Før 7-ugers program	190	155
Efter 7-ugers program	175	149

Figur 3.

Puls umiddelbart efter et 1 km-testløb med konstant hastighed for to løbere, der har trænet efter 10-20-30-metoden.

3. Forklar resultaterne, vist i figur 3.
4. Forklar, hvorfor konditallet forventes at stige hos de to løbere efter at have trænet efter 10-20-30-metoden.

Blodtrykket blev målt hos 10 personer, der trænede efter 10-20-30-metoden, og hos 8 personer, der trænede ved konstant løbehastighed. Resultaterne fremgår af figur 4.



Figur 4.

Gennemsnitligt systolisk blodtryk hos 10 personer, der trænede efter 10-20-30-metoden og hos 8 personer, der trænede ved konstant løbehastighed.

5. Vurder mulige sundhedsmæssige betydninger af at dyrke motion. Inddrag figur 3 og figur 4.