

STYRKETRENINGSDELEN

1. Definer styrke (hva menes med begrepet styrke?). Hvordan skiller maksimalstyrke seg fra «eksplosiv» styrke, og på hvilke ulike måter kan vi teste styrke? (8 poeng)
2. Hva menes med treningsvolum, treningsmengde og treningsbelastning, og hvordan henger disse begrepene sammen innenfor styrketrening? (8 poeng)
3. Hva er de grunnleggende funksjonene til senene i muskel-sene-komplekset, og hvordan påvirker de muskelarbeidet under ulike aktiviteter? Gi eksempler fra ulike typer sener. (8 poeng)
4. Diskuter hvordan styrketrening kan forbedre prestasjonen i utholdenhetsidretter som løping, langrenn og sykling. Hvilke fysiologiske mekanismer kan forklare dette? (8 poeng)

UTHOLDENHETSDELEN

1. Hvilke energisystemer har vi i skjelettmusklene, og på hvilken måte tilpasses energiomsetningen aktivitetsnivået? Gi eksempler fra hvile til intensiv fysisk aktivitet. (8 poeng)
2. Definer utholdenhet? Beskriv ulike metoder for utholdenhetstrening? Gi konkrete eksempler fra 1-2 idretter. (8 poeng)
3. Hvordan påvirker økt blodvolum hjertets pumpekapasitet? (8 poeng)
4. Hvilke fysiologiske kjønnsforskjeller kan påvirke utholdenhetsprestasjoner? Eksemplifiser gjerne med én eller flere idretter. (8 poeng)