

PROFIL SKIDOR & ORIENTERING - Test

Namn: _____

Klass: _____

1. Du har en tävling/match på ca 1,5 timme. Vad är bäst för dig att dricka under tävlingen/matchen? Vatten, Redbull eller sportdryck? Förklara varför.

2. Du vrickar foten? Vad gör du åt skadan?

3. Vad är vilopuls och maxpuls? Hur mäter man dem? Hur hög är din vilopuls och din maxpuls?

4. Vad är mjölksyra? När och var bildas den?

5. Varför är det viktigt med uppvärmning?

6. Ge några exempel på intervallträning. Varför tränar man intervaller?

7. Många idrottare åker på höghöjds läger? Varför gör dem det? Var händer med kroppen när man tränar på höghöjd?

8. Vilka idrotter tävlar dessa idrottare i?

Josefin Lillhage

Anna-Karin Strömstedt

Stefan Holm

Jörgen Jönsson

Anna Carin Olofsson

Kristoffer Berntsson