**1 – Aerobe processer**

1: Hvordan danner musklerne ATP ved hjælp af aerobe processer?

2: Beskriv iltens vej fra den atmosfæriske luft og hele vejen ind i muskelcellerne.

Et billede, der indeholder tegning, Hjerne

Automatisk genereret beskrivelse

3: Hvad har betydning for, hvor stor ens ventilation er? Og hvorfor er den ventilatoriske koefficient ikke den samme ved forskellige arbejdsbelastninger?

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, linje/række, Kurve

Automatisk genereret beskrivelse

4: Bonus: Hvor stor er din åndingsdybde? Prøv at måle det med et spirometer.

Er der en sammenhæng mellem din åndingsdybde og dit kondital?

5: Hvad er blodets funktion i forhold til ens kredsløbskondition, og hvad sker der med ens blod, når man træner kredsløbskondition over en længere periode?

6: Beskriv nedenstående figur af menneskets kredsløb. Inddrag hvorfor kredsløbet på tegningen nogle steder er farvet rødt, mens det er blåt andre steder.

Et billede, der indeholder tegning, skitse, kunst

Automatisk genereret beskrivelse

7: Hvad beskriver minutvolumen, og hvad kan man træne for at forbedre sin minutvolumen?

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, linje/række, Parallel

Automatisk genereret beskrivelse

8: Hvilke fysiologiske adaptationer(forandringer) sker der i kroppen, når man træner konditionstræning over en længere periode på f.eks 8 uger? Inddrag følgende artikel: <https://drive.google.com/file/d/1Zja2GppioYG3kpLoZVfd4Dd3-0-wTuOr/view?usp=sharing>

9: Hvad er forskellen på ens maksimale iltoptagelse, kondital og ens udholdenhed?