# **Skumtennis og fysiologi og træning – Anaerobt arbejde og fysiologi**

**B- for bedre (Grønne bog):** s. 92-104

**Anaerobe processer:**

Beskriv hhv:

KP-spaltning:

Glykolyse:

**Anaerob træning**

Hvad er det?

Giv eksempler på dette

**Par opgave om anaerob træning**

I skal gå sammen to og to – I skal hver især sætte jer ind i et af nedenstående emner. I har 10 min. til at forberede forelæsningen.

* + 1. Anaerob effekt s. 99-100 (Grøn bog)

Gæt en sportsgren 2 og 2: <https://www.dr.dk/sporten/webfeature/gaetsportsgren?fbclid=IwAR2GsTbGTyt5OK_W6egtvHjAUpqe193XQsZab8mBHuSPY2QBPQG8-th79KQ>