

Predmet: ZMOŽNOSTI IN MEJE AEROBNE IN ANAEROBNE VADBE

Število KT: 6

Vsebina:

Anaerobni trening

- Bioenergetika treninga (osnovni pojmi, energijski sistemi, bioenergijski prag, zmogljivosti, Metabolne specifičnosti treninga)
- Hormonski odziv na trening (sinteza in sproščanje hormonov, Receptorji hormonskih sprememb)
- Biomehanika anaerobnega treninga
- Adaptacija na anaerobni trening
- Vpliv spola in starosti
- Prehrana

Aerobni trening

- Bioenergetika treninga (osnovni pojmi, energijski sistemi, bioenergijski prag, zmogljivosti, Principi treninga)
- Adaptacija na trening vzdržljivosti
- Limitni faktorji
- Vpliv spola in starosti
- Prehrana