

# Sammenfatning

- Hård aerob træning er bedre end medium hård, der er bedre end hyggetræning, der er bedre end ingen træning
- Hård og tung styrketræning er bedre end medium hård...etc
- Fortsæt med at udfordr din balance, koordination og flexibilitet
- Lad vær med at holde pauser!
- Kom hurtigt ud af sengen hvis du bliver syg
- Fokus på protein indtag: 25-30g kvalitets protein 4x dagligt (>1.3g/kg/døgn)
- Proteinindtag lige efter styrketræning (25-30g)
- I perioder med intensiv træning er kulhydrat et must (~6-8g/kg/døgn)
- Hvis du vil kontrollere din vægt – kan periodiseret kulhydrat være smart
- Varier din træning!
- Lav en plan – det virker!
- Før dagbog – det virker!
- Drop Hollywoodtræning!
- Pauser er for de unge
- Og husk: det er dit ansvar at holde din krop ung – just do it!

	VO <sub>2</sub> max	Muskel masse	Flex, balance etc	Kost
Sundhed	VO <sub>2</sub> max er direkte korreleret til mindre risiko for tidlig død og sygdom	Muskelmasse er direkte korreleret til mindre risiko for tidlig død og sygdom	Risikoen for at falde øges med alderen	Mange får ikke protein nok. Pga Travolta effekten skal vi passe på mængden af kulhydrater og kalorier
Betydning for idræts præstation	VO <sub>2</sub> max er direkte relateret til god præstation I udholdenheds idræt	Styrketræning forbedrer udholdenheds præstation	Risikoen for skader øges med alderen	Det er meget vigtigt at få kulhydrat nok i forbindelse med de hårde træningspas samt konkurrencer
Baggrund	VO <sub>2</sub> max trænes bedst når du yder hvad der svarer til VO <sub>2</sub> max	Store muskler er sunde, men kan hæmme idrætspræstation pga vægten	Det gælder om at udfordre balancen, koordinationen og flexibiliteten så meget som muligt	For at kombinere de 2 kostkrav kan <b>periodiseret kulhydrat indtagelse</b> være det smarteste
Hvilken træning	4x4min med 2min pause 30sek med 5 min pause 8-20 min med 2-5min pause Udholdenhedstræning	Mål 3x 6-8 gentagelser Sundhed: til udmattelse Idræt: Stop 1 før udmattelse Store muskelgrupper 6-10 øvelser VÆR FORSIGTIG i starten!	Yoga mv Balance redskaber Leg med Børn Klatring, karrusel etc	Indtag 3-4 x 25-30g kvalitets protein hver dag (i alt >1.3g protein/kg)  Indtag 6-8g kulhydrat/kg/døgn i perioder med hård træning eller op til vigtig træning/konkurrence
Hvor tit	Hård træning 1-2/uge Udholdenhedstr 1-4/uge	Bedst 2x/uge Eller hver 4-5 dag 1x/uge OK (men øm) Husk protein efter træning	Udstrækning hver dag! Balance Koordination } 1-2x/uge	Øvrige dage: hold igen med kalorier og kulhydrater