



## Kondisjonskurs

**Kondisjonskoden er knekt og vi har vist det i praksis.**

Kondisjonskurset er gjennomført med en utrolig motivert gruppe (20 personer), som det har vært en fryd å trene sammen med. Vi planla 400 treningsøkter på 6 uker og stoppet 30. november på 390 økter.

Ved oppstart testet vi et gjennomsnittlig maksimalt oksygenopptak ( $O_2$ ) på 43,1 ml/kg\*min og testet etter endt treningsperiode 48,5 ml/kg\*min. Dette er i overkant av forventet som var en fremgang på mellom 3 og 5 ml/kg\*min. Samlet har de blitt fysiologisk 20 år yngre og økt arbeidskapasiteten med 100 ml/kg\*min. Dvs en arbeidskapasitetsøkning tilsvarende 2 spreke 20 åringer.

Farten i intervalldragene har økt med 1,31 km ved samme stigning og intensitet.

Gjennomsnittet for gutter i 20 årene er 50-55 ml/kg\*min og for jenter i 20 årene 40-45 ml/kg\*min. Kondisjonstallet synker i snitt med ca. 5 for hvert tiende år.

Det er det ingen grunn til at det gjør. Det bestemmer du selv!!!!