

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis
Dato:	27. februar
Varighet:	3 timer
Antall sider inkl. forside	2
Tillatte hjelpemidler:	ingen
Merknader:	Alle delene må bestås

Del 1, Anatomi/Fysiologi

Oppgave 1

Gjør kort rede for oppbyggingen av kneleddet.

Oppgave 2

Hvilke muskler går over kneleddet? Gjør også rede for funksjon, utspring og feste til disse musklene.

Oppgave 3

Hvilke ulike typer blodårer har vi og hva er deres hensikt?

Del 2, Treningslære

Oppgave 4

Gjør kort rede for treningsprinsippet "progresjon".

Oppgave 5

Gjør kort rede for den perifere tilpasningen ved utholdenhetstrening på lav intensitet.

Oppgave 6

Gjør kort rede for "Hills kurve".