

Aktivitet	Omtrentlig varighed (timer:min:sek)	Kreatinfosfat-spaltning	Glykolyse	Aerob respiration
Fodboldspark	0:0:05	Høj	Lav	Lav
Vægtløftning	0:0:05	Høj	Moderat	Lav
Kast	0:0:10	Høj	Lav	Lav
Trappeløb	0:0:10	Høj	Lav	Lav
Spring	0:0:10	Høj	Lav	Lav
100-200 m løbesprint	0:0:10 - 0:0:30	Høj	Moderat	Lav
50-100 m svømmesprint	0:0:10 - 0:0:30	Høj	Moderat	Lav
400-800 m løbesprint	0:1:00 - 0:3:00	Høj	Høj	Moderat
Brydning	0:0:30 - 0:5:00	Høj	Høj	Moderat
200-400 m svømning	0:2:00 - 0:5:00	Høj	Høj	Moderat
Ishockey	0:2:00 - 0:8:00	Høj	Høj	Moderat
1500 m løb	0:3:30 - 0:6:00	Moderat	Moderat	Høj
5-10 km løb	0:12:00 - 0:30:00	Lav	Lav	Høj
Marathonløb	2:0:00 - 4:0:00	Lav	Lav	Høj
Triathlon	2:0:00 - 5:0:00	Lav	Lav	Høj

Figur 89. Energiforsyning ved forskellige aktiviteter.

Fysiologibogen – den levende krop

Tegning: Erik Hjørne

© Nucleus Forlag 2006