

Kartleggingsskjema høydesamling

Før høydetreningsleiren				
Hvordan var utøverens form før avreise? (maks 5-10 dager før avreise til høyden)				
VO2 maks (løp):				
Laktatprofiltest:				
Kroppsvekt:				
Hvordan var blodstatusen før avreise? (må sjekkes både 6-8 uker før avreise og siste uke før avreise)				
Ferritinlagre (ug/l)		Hemoglobinmasse (g):		Blodvolum (ml):
Hvordan var treningen før avreise?				
Antall treningstimer siste 4 uker før leir:	4 uker	3 uker	2 uker	1 uke
Trening på avreisedagen:		Trening dagen før avreise:		
Under høydetreningsleiren				
Informasjon om høydeleiren?				
Høydested:	Bohøyde:	Treningshøyde:	Antall dager i høyden	
Oppsummering av gjennomført trening under høydeleiren (legg ved dagsprogram for samlingen)				
Antall treningsøkter på høydeleiren:		Antall treningstimer på høydeleiren:		
Antall økter/timer på I-sone 5:	Antall økter/timer på I-sone 4:		Antall økter/timer på I-sone 3:	
Andre opplysninger:				
Var utøveren frisk under høydeoppholdet?		Var utøveren skadefri under høydeoppholdet?		
Hvordan var utøverens trivsel under høydeoppholdet?		Svært bra	Bra	Dårlig
Kroppsvekt	Dag 1:	Dag 8:	Dag 15:	
Etter høydetreningsleiren				
Hvordan var formen etter høydeleiren? (bør testes 10-14 dager etter hjemkomst - likt hver gang)				
VO2 maks (løp):				
Kroppsvekt:				
Hvordan var blodstatusen etter oppholdet? (bør sjekkes innen 1 uke etter hjemkomst fra høydeopphold)				
Ferritinlagre (ug/l)		Hemoglobinmasse (g):		Blodvolum (ml):
Hvilke dager fungerte kroppen best de første 25 dagene etter høydeoppholdet?				
Hvilke (n) dag (er) fungerte kroppen best etter leir?				