

Prøveopgave mundtlig matematik



Træning

I har ca. 1½ time til rådighed. Søg gerne vejledning.

LÆS DENNE SIDE GRUNDIGT. Start derefter med at lave en disposition.

For prøven gælder at:

1. Den varer 2 timer
2. I har ca. 1 ½ time til jeres rådighed
3. det er en gruppeopgave som blive bedømt individuelt
4. alle hjælpemidler må anvendes
5. I undervejs taler med lærer og censor om det, I er i gang med.
6. lærer og censor i enerum bliver enige om jeres karakter

I skal være opmærksom på:

1. at læse prøveoplægget grundig igennem.
2. at notere jeres overvejelser undervejs.

Baggrund

Anders, Bo og Peter har besluttet sig for at træne sammen, deres mål er at løbe en halvmaraton. Derfor vil de løbe sammen hver søndag, men derudover er de blevet kombinere løbetræningen med styretræning i et motionscenter 2-3 gange om ugen.

Problemstilling

- Opstil et budget for Anders, Bo og Peter der viser udgifter i forbindelse med deres træning.
- Vurder hvordan Anders, Bo og Peter bedst finansiere deres



Træn lokalt i Aabenraa	Træn frit i 10 centre	Pensionist / studerende
kr. 199,- PR. MÅNED - 6 MDR. BINDING	kr. 249,- PR. MÅNED - UDEN BINDING	kr. 199,- PR. MÅNED - UDEN BINDING
» Oprettelse kr. 299,- » Træn kun i Aabenraa » Fri styrke- og konditionstræning » Frit spivning	» Oprettelse kr. 199,- » Træn i alle centre » Fri holdtræning i centre med hold » Fri styrke- og konditionstræning » Gratis programlægning og opfølgning » Mulighed for berro	» Oprettelse kr. 99,- » Træn i alle centre » Fri holdtræning i centre med hold » Fri styrke- og konditionstræning » Gratis programlægning og opfølgning » Mulighed for berro
Køb nu	Køb nu	Køb nu

FITNESS
WORLD

Priser fra 159 kr./md.



Priser på halvmaraton

PRISER

Online tilmelding lukker 27. september 2018 kl. 12
• **Kr. 395 // inden 31. juli 2018**
• kr. 450 // 1. august - 27. september 2018 kl. 12.00
• kr. 495 // 28. - 29. september 2018 på sportsmessen ex. T-shirt fra Les Deux

Se priser for Marathon
Tilmelding på løbsdagen ikke muligt
Priserne er ekskl. gebyr kr. 15
Stuenteret 25 %

425kr



Halvmaraton
21,095 km
Fra: 180 kr





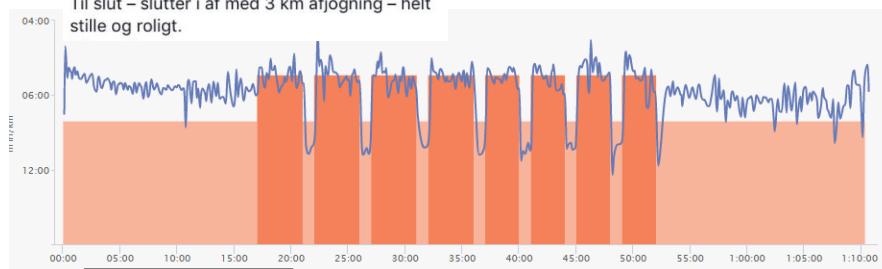
Anders og Bo var ude at træne intervaltræning, her der program og resultatet af træningen.

3 km opvarmning – stille og roligt – Og nogle få stigningsløb / øvelse på banen som den sidste opvarmning inden intervaltræningen starter.

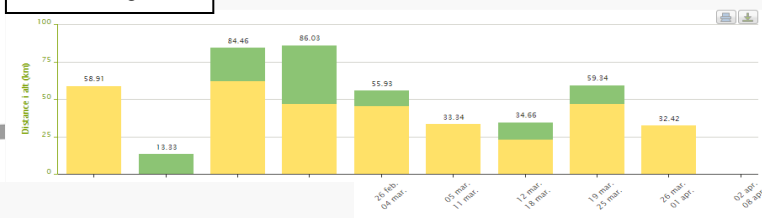
- 4 x 4 minutter i 10 km hastighed med 1. min. jog imellem.
- 4 x 3 minutter i 10 km hastighed med 1. min. jog imellem.

DISTANCE 12,09 km	TID 1t:10m:45s	KALORIER 1.100 kcal
GNS. HASTIGHED 10.25 km/t	MAKS. HASTIGHED 14.74 km/t	GNS. TEMPO 05:51 min/km
MAKS. TEMPO 04:04 min/km	MIN. HØJDE 40 m	MAKS. HØJDE 52 m
VÆSKEBALANCE 0,28 L	VIND 14 km/t ↗	TEMPERATUR 2 °C
LUFTFUGTHED 93 %	VEJRET Delvist solskin med byger	

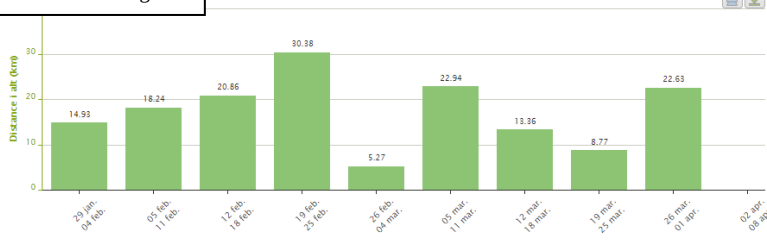
Til slut – slutter i af med 3 km afjogning – helt stille og roligt.



Bo's træning



Anders træning



Halvmaraton løberuter



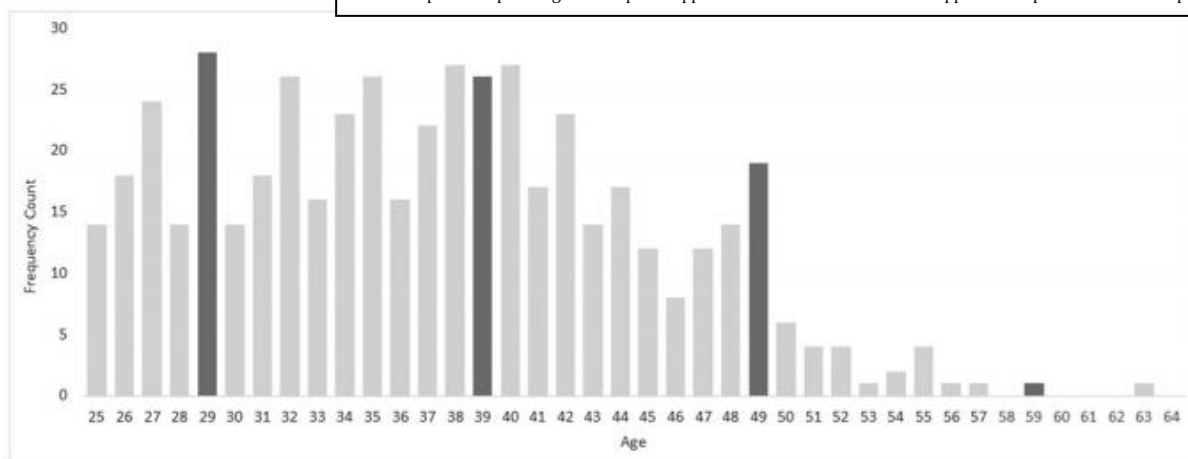


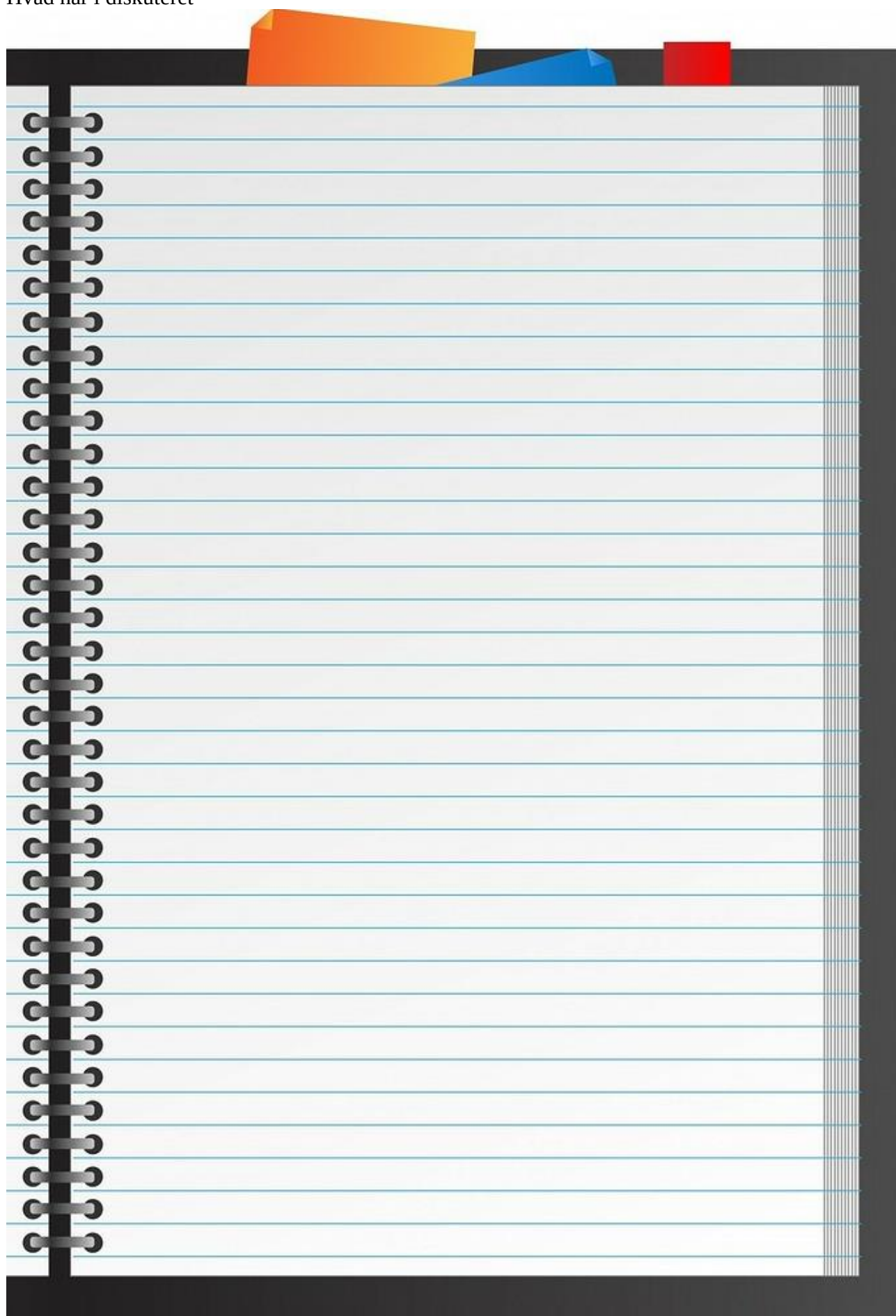
Fig. 54. The number of runners who ran their first marathons at each age between 25 and 64 years in study 6. Darker bars represent 9-ending ages.

Mest populære Gels og Isogels

Hver gang navnet på produktet indeholder iso, så er det en isogel, der indeholder en større mængde vand.

Billede	Produkt	Mængde	Kulhydrat gr.	Noter	Pris
	High5 Energi gel (kasse) <i>Smagsvarianter: Æble, appelsin, citron, banan, sommerfrugt</i>	20 stk á 38 g	56%, 22 g / stk	Fragt kr. 49,- Fri fragt ved køb over kr. 299,-	kr. 160,-
	High5 Energi gel <i>Smagsvarianter: Æble, appelsin, citron, banan, sommerfrugt</i>	38 g	56%, 22 g / stk	Fragt kr. 39,- Fri fragt ved køb over kr. 299,-	kr. 10,-
	High5 Isogel <i>Smagsvarianter: Appelsin, sommerfrugt</i>	60 mL	36%, 22 g / stk	Fragt kr. 39,- Fri fragt ved køb over kr. 299,-	kr. 12,-
TRILAB.dk favorit! 	SiS GO Isotonic <i>Smagsvarianter: Tropical, æble, blackcurrant, lemon, appelsin</i>	30 stk á 60 mL	36%, 22 g / stk	Fragt kr. 49,- Fri fragt ved køb over kr. 399,-	kr. 400,-
	SiS GO Isotonic <i>Smagsvarianter: Tropical, æble, blackcurrant, lemon, appelsin</i>	6 stk á 60 mL	36%, 22 g / stk	Fragt kr. 49,- Fri fragt ved køb over kr. 399,-	kr. 80,-

Hvad har i diskuteret



Hjælpeark

- Hvad koster det at træne i Local fitness?
- Hvis Anders, Bo og Peter kun skal træne i et center hos Local fitness, hvor kan det så bedst betale sig at træne?
- Hvis Anders, Bo og Peter kun vil bruge 1000 kr. på både træning og løbsgebyr, hvad kan så bedst økonomisk?
- Hvem har løbet længst Anders eller Bo?
- Kan du finde træningsprogrammer til træning af halvmaraton?
- Hvad kan forklaringen være på at der er relativt flere 49 årige end 50 årige der løber deres første maraton?
- Hvilke sammenhæng er det i stykprisen på High5 Energi Gel ved køb af en og flere styk?