

Yubio idræt C+B - Nyt i 2026



- Kap. 1** Nyt om alkoholindtagelse & BED som spiseforstyrrelse samt opdatering af figurer om idrætsvaner.
- Kap. 2** Nyt om proteinindtag (maksimalværdier) ved styrketræning.
- Kap. 3** Begrebet RIR (Repetitions In Reserve) introduceres og anvendes i forhold til styrketræning.
- Kap. 4** Mikrodosering af EPO er taget med i stedet for teori om højdekamre.
- Kap. 6** Præciseringer vedrørende fibersprængninger og forstrækninger.
- Kap. 8** Justering om Ficks princip, nyt om DOMS ift. hypertrofi & kuldebehandling samt inddragelse af RIR.
- Kap. 9** Opdateringer af en del figurer og brødtekst til nyere eksempler (fx mht. indtjening hos sportsstjerner).
- Kap. 11** Kvindefodbold - både om de største bedrifter samt nyt delkapitel om kvindefodbold og køn.
- Kap. 13** Volleyballhistorien er opdateret.
- Kap. 19** Helt nyt praktisk kapitel om Roundnet ("Spikeball") samt teori om spiludvikling generelt.
- Kap. 25** HYROX er medtaget som WOD.
- Kap. 28** Justeringer med inddragelse af RIR. Desuden helt nyt delkapitel om "hypertrofi-nørderi".
- Kap. 100** Helt nyt kapitel med icebreakers og teammakers - en masse idrætsrelevante lege til fx opvarmning.
- Desuden er tilføjet 3 nye øvelsesvejledninger: "Hvor stærk er du", "Alternative konditests" & "Topunkttest".*
- Hertil kommer at mange figurer er justeret pædagogisk og/eller grafisk.*