



## MJÖLKSyra

---

**Mjölksyra**, även kallad anaerob uthållighet, är förmågan att kunna fortsätta springa vid högre intensitet när syret inte räcker till för att täcka energibehovet. Tillsammans med rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet är mjölksyra egenskaper som ställer stora krav på fysiken.

Energidepåerna för den anaeroba processen utgörs av fosfatföreningarna ATP och KP samt glykogen. Vid inledning av ett hårt arbete kommer energin från ATP och KP. Detta är en anaerob alaktatisk (utan mjölksyra) process. Under det påföljande arbetet erhålls sedan energin övervägande genom spjälkning av glykogen (den så kallade glykolysen). Vid denna process bildas stora mängder mjölksyra (laktat). Vid belastningar på över två minuter får den aeroba energiprocessen en allt större betydelse.