

Namn:

Test 1

Datum:

- Löpning 3 km
- Burpees
- Rörlighet
- Övriga (egna övningar)

Tid:

Nivå:

Målsättning test 2

Anteckna vilka mål du vill uppnå under försäsongen.

- Löpning 3 km
- Burpees
- Rörlighet
- Övriga (egna mål)

Tid:

Nivå:

Anteckningar:

Test 2

Datum:

- Löpning 3 km
 - Burpees
 - Rörlighet
 - Övriga (egna övningar)
- Tid:
- Nivå:

Utvärdering

Jämför dina resultat vid test 2 mot målsättningarna som sattes i början av försäsongen. Behöver du träna extra på något för att komma väl förberedd till den nya säsongen?

Instruktioner

Löpning 3 km

Välj en löprunda som är ungefär 3 km lång. Det spelar ingen roll om det är på en löparbana eller kuperat underlag. Det viktigaste är att testerna görs på samma bana vid båda tillfällena.

Burpees

Death By Burpees: Du ska klara så många burpees som möjligt enligt ett stegvis ökande intervall. Starta en klocka som rullar. Minut 1 ska en burpees utföras. Därefter får du vila tills att nästa minut inleds. Minut 2 ska två stycken genomföras. Minut 3 innebär tre stycken osv. Detta innebär att vilan blir kortare och kortare samtidigt som antalet repetitioner ökar. När du inte längre klarar av att utföra lika många burpees som antalet minuter som testet har varat är du ute. Ditt testresultat är det senast avslutade steget.

Rörlighet

Gör en regelrätt benböj (rak rygg, hälar i marken) med raka armar ovanför kroppen. Håll axelbrett i en klubba/pinne. Filma samtidigt dig själv i profil. Jämför sedan resultaten. Tumregel: Du bör minst klara 90 grader i knävecken.