

Grentester

Gör följande tester – ett test för varje gren och helst det som kommer först för varje gren.

Ha minst en vilodag mellan cykel- och löptest. Gärna styrketestet mot slutet och med en dags paus efter simningen.

Förbered dig till testet som inför en tävling (vila innan, drick ordentligt, se till att du är varken hungrig eller för mätt etc.) Ha minst en dags vila eller mycket lätt träning mellan två tester. Fokusera på din fulla styrka under testet även om du kör ensam.

Fyll gärna i det bifogade testprotokoll och skicka det tillbaka resp lägg det i din folder och meddela att du har gjort det.

Simtest:

(om du har möjlighet låt dig gärna filma framifrån, från sida och bakifrån under ca. 25 meter helst i mitten av 400m testet)

- 5 - 10 min uppvärmning
- Några sprints med 10 - 15 m och 10 - 15 lugnt
- 200 m tävlingsfart (notera tid och ansträngningsnivå enligt Borgskala 0 - 20)
- 30 min till 1 timme aktiv vila resp teknikövningar
- 400 m tävlingsfart (notera tid och ansträngningsnivå enligt Borgskala 0 - 20)
- 10 min avbad
- Notera värden i testprotokollet och rapportera länken där du har laddat upp filen. Polar Flow, GarminConnect, Funbeat etc.
- Se Borgskala på http://www.gih.se/Global/3_forskning/fysiologi/elinekblombak/Borg_RPE_skalan.pdf

Cykeltest:

1) På trainer:

Kalibrera gärna din trainer om möjligt och pumpa dina däck till 7 bar. I fall du inte har någon effektmätare, välj ett motstånd som liknar förhållanden utomhus.

Om du har möjlighet låt dig gärna filma framifrån, från sida och bakifrån under ca. 30sekunder i mitten av 20min testet

- 10 min uppvärmning
- 3 x 1 min (100 rpm kadens) + 1min mycket lugnt
- 4 min (nivå 2 = lätt)
- 5 min (nivå 4 - 6 så snabbt att du inte kan hålla tempot i 5 min)
- 5 min (nivå 2 = lätt)
- 20 min all out tävlingsfart (nivå 4 - 5, hårt men med kontroll så du håller jämn fart in i slutet)

Notera snittpuls och snitt effekt.

- 4 min (nivå 2 = lätt)
 - 10min cykling i en belastning med en puls som ligger vid 80% av snittpuls av 20min tävlingsfart delen
- Har du gjort testet förut så kör du pulsen från nivå 2, eller 5 slag under pulsvärdet nivå 2 löpning).

Notera snittpuls och snitteffekt.

- 10 min nedvärmning
- Notera värden i testprotokollet och rapportera länken där du har laddat upp filen. Polar Flow, GarminConnect, Funbeat etc.

2) På gymcykel: (ska bara göras i nödfall)

Ställ cykeln in så att du varken hoppar i sadeln när du kör hög kadens eller det skaver mellan benen när du trampar

Se till att fötterna sitter bra spända mot pedalerna dock inte så hårt att det gör ont)

Fokusera under testet i första hand på en jämn kadens och anpassa belastningen eventuellt lite hårdare eller lättare under testet.

- 10 min uppvärmning
- 3 x 1 min (100 rpm kadens) + 1min mycket lugnt
- 4 min i nivå 2 (= lätt)
- 10 min cykling i en belastning som du kan hålla i flera timmar

Har du gjort testet förut så kör du pulsen från nivå 2, eller 5 slag under pulsvärdet nivå 2 löpning. **Notera snittpuls och snitteffekt.**

- 5 min i nivå 4 - 6 (så snabbt att du inte kan hålla tempot i 5 min)
- Ha värden för kadens och effekt i åtanke när du senare kör ditt maxtest (20min)
- Starta klockan
- 15 min i nivå 2 (= lätt, ett tempo du kan hålla i flera timmar)
- Ta mellantid och notera snittpuls och snitteffekt av 15min delen
- Starta klockan/ta mellantid
- 20 min maximala tävlingsfart (nivå 4 - 5, hårt men med kontroll så du håller jämn fart in i slutet. Det kan vara bra om du de första minuterna kör kanske något konservativt). **Ta mellantid och notera snittpuls och snitt effekt**
- Notera värden i testprotokollet och rapportera länken där du har laddat upp filen. Polar Flow, GraminConnect, Funbeat etc.

Löptest

Välj här en av de två tester som du antagligen kan göra lättast och har bäst tillgång till.

1) Löpband:

Om du har möjlighet låt dig gärna filma framifrån, från sida och bakifrån under ca. 20 sekunder i mitten av 3km testet

- Värm upp i 5 - 10 min så att du blir lätt andfådd. (Har du gjort testet tidigare se till att komma minst upp i nivå 3 och gör några rusher)
- Kör några rusher och ställ in lutning på bandet 1.0 %
- Spring nu i 3,0 km så snabbt du kan. Försök att ha en så jämn fart som möjligt men en liten tempoökning mot slutet är ok.
- När du är klar hoppar av bandet och notera snittpuls och totaltid för 3 km löpning
- Jogga mycket lugnt i ca 5 min tills din puls har stabiliserat sig igen på låg nivå och du andas normalt igen
- Spring nu i 2 km vid ett tempo som du tycker du skulle kunna springa väldigt länge (flera timmar). *Puls ska dock ligga **minst 15 slag** under pulsen du hade vid ditt 3 km-test.*
- Notera tid för dessa 2 km löpning och snittpuls
- Notera värden i testprotokollet och rapportera länken där du har laddat upp filen. Polar Flow, GarminConnect, Funbeat etc.

2) Löpbana ute:

Om du har möjlighet låt dig gärna filma framifrån, från sida och bakifrån under ca. 20 sekunder i mitten av 3km testet

- Värm upp i 5 - 10 min så att du blir lätt andfådd. (Har du gjort testet tidigare se till att komma minst upp i nivå 3)
- Kör några rusher
- Spring nu i 3,0 km så snabbt du kan. Försök att ha en så jämn fart som möjlig men en liten tempoökning mot slutet är ok.
- När du är klar notera snittpuls och totaltid för 3 km löpning
- Jogga mycket lugnt i ca 10 - 15 min tills din puls har stabiliserat sig igen på låg nivå och du andas normalt igen
- Spring nu i för i 10 min vid ett tempo som du tycker du skulle kunna springa väldigt länge (flera timmar). *Puls ska dock ligga **minst 15 slag** under pulsen du hade vid ditt 3 km-test.*
- Starta sedan mätningen och spring 2km i samma tempo och puls. *Puls ska dock ligga **minst 15 slag** under pulsen du hade vid ditt 3 km-test.*
- Notera tid för dessa 2 km löpning och snittpuls
- Notera värden i testprotokollet och rapportera länken där du har laddat upp filen. Polar Flow, GarminConnect, Funbeat etc.

Styrka/rörlighet

Testar hur måna repetitioner du klarar av i gott utförande:

- Enbensknäböj höger/vänster (optimalt är om du gör denna övning på en stol eller pall så att andra benet kan vara fritt från golvet.)
- Chins, handflata inåt:
- Armhävningar med sträckta ben
- Bänkdips med sträckta ben och böjning av armar bakåt
- Situps med vinklade ben:
- Benlyft (Hängande med rygg rakt mot väggen):
- Planka: (i min:sek)
- Sidoplanka höger/vänster (i min:sek)
- Benpress, 10 reps:
- Benpress, 5 reps:
- step up (1min) 30cm
- Knäböjshopp (kontinuerligt) 1min

Om du har frågor kring tester hör gärna av dig, gissa inte.
Rapportera gärna resultaten löpande.