
CHALLENGE M.E.

1 Augusti - Fystest

Nu är det dags, idag går starten för din månad med Challenge M.E. Funktionell träning där syftet är att utveckla dig till en snabbare, starkare och smidigare löpare på ett lärorikt och inspirerande sätt. Du ska idag börja med att göra ett gäng fystester för att ha ett referensvärde och något att utgå ifrån. Testerna kommer att återkomma längre fram för att du ska se din utveckling svart på vitt.

Testet går till som följande; du ska göra 6 olika övningar/tester. Det är viktigt att de utförs i rätt följdordning som är på papperet på nästkommande sida. När du är klar med dessa tester noterar du resultaten och sparar dem.

DE TESTER DU SKA GÖRA ÄR:

Stegfrekvens: Räkna antal steg under 15 sekunder. Tempot ska vara i en bekväm fart som du orkar springa i länge. Alltså inte maxfart! Ta antalet steg du räknade till och multiplicera med 4. Då har du stegfrekvensen som du ska fylla i lappen med.

2 Kilometer: Du ska springa 2 kilometer så fort du kan på tid. Håll gärna till på Gubbholmen om du kan för att få så rättvis utgångsläge när testet ska göras om under campets sista dag. Vi springer 2 varv runt den stora halvan av gubbholmen. Notera tiden på papperet.

Burpee: Max antal under 2 minuter och notera antal. Börja stående och böj på benen ned till sittposition. Sätt ned händerna i underlaget framför dig och hoppa bak med benen till armböjningspositionen där kroppen ska bilda en rak linje från axlar till hälar. Gör sedan en armböjning och hoppa därefter tillbaka till sittposition. Från sittpositionen hoppar du sedan direkt upp i ett upphopp med armarna som leder upp över huvudet.

Situps: Gör så många du kan (max 100) och notera antal. Ligg ned på rygg med lätt böjda knän. Håll händerna som en trekant över huvudet. Ta dig upp i en sittande position med hjälp av att aktivera magmuskulerna och föra händerna framför kroppen. När du kommer upp i sittande position ska armarna upp över huvudet och du pressar igenom huvudet mellan armarna. Därefter kommer du ned igen mot marken med ryggen på samma vis som när du tog dig upp i sittande position.

Upphopp: Gör så många du kan (max 100) och notera antal. Stå höftbrett med fötterna, sug in naveln och kom ned i en knäböj med benen i 90 grader eller lägre. Nudda händerna i underlaget och sjukt sedan ifrån med benen och hoppa upp med en klapp ovanför huvudet. Försätt att repetera detta.

Planka: Stå så länge du kan i en planka på tå. Sug in naveln (svansen mellan benen), håll kroppen i en rak linje mellan underarmar och tår samt fördela kroppstyngden jämt därimellan. Tänk på att inte få en hängmatta eller en alptopp. Kroppen ska vara rak som en plank!

Lycka till!