

# Fysiologiska tester

Dessa tester som ni kommer att utföra denna lektion kommer ligga till grund för ditt träningsmål som du kommer sätta upp i kunskapsområdet styrketräning-kondition. De värden som du uppnår kommer att jämföras med det test som du gör efter träningsperiodens slut ca 9 veckor. Med dessa två faktiska värden samt den upplevda känslan kommer att ligga till grund för en utvärdering med era loggar som ni utför efter varje lektion. Lycka till! LÄS NOGGRANT innan du utför övningarna.

\*Obligatorisk

**Fullständigt NAMN \***

**Din mailadress \***

**Klass: \***

**På löpbandet så skall du ställa in tiden på 12 min. Du skall ta dig så långt som möjligt på dessa 12 minuter. När tiden har gått ut, tittar du hur många meter du sprungit/gått för att sedan gå in i tabellen här. Skriv sedan in antal meter i kolumnen nedanför bilden. Glöm inte bort att värma upp!!**

COOPER TEST		MYCKET BRA	BRA	NORMALT	DÅLIGT	MYCKET DÅLIGT
ÅLDER 20-29	Män	>2800 m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	<1600 m
	Kvinnor	>2700 m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	<1500 m
30-39	Män	>2700 m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1899 m	<1500 m
	Kvinnor	>2500 m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	<1400 m
40-49	Män	>2500 m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	<1400 m
	Kvinnor	>2300 m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	<1200 m
50+	Män	>2400 m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	<1300 m
	Kvinnor	>2200 m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	<1100 m

Coopertest: Spring så långt du kan på 12 minuter på en löparbana. Mät distansen och jämför med siffrorna ovan.

Hur många meter sprang du? \*

Titta på bilden, hur personen där har sina fötter. Riktning och bredd!



**Benböj.** Räkna hur många benböj du kan göra på 1 minut. Benen ska vara höftbrett isär. Sätt dig nästan på en stol, så att du har 90 graders vinkel i knäleden. Precis när du nuddar stolen reser du dig upp igen till utgångsläget. **Testa dig!**

#### Ben - benböj

Kvinnor och män. För kvinnor gäller de lägre siffrorna i varje kolumn, för män de högre.

Nivå/ålder	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mycket stark	>49	>45	>41	>35	>30	>28
Stark	44-49	40-45	35-41	31-35	26-30	23-28
Över medel	39-43	35-39	30-34	31-35	21-25	20-22
Medel	35-38	31-34	27-29	22-24	18-20	17-19
Under medel	31-34	29-30	23-26	18-21	14-17	13-16
Svagt	25-30	22-28	17-22	13-17	8-13	7-12
Mycket svagt	<25	<22	<17	<13	<8	<7

Hur många benböj gjorde du? \*



**Sit-ups.** Räkna hur många sit-ups du gör på 1 minut. Ligg på rygg som på bilden. Rulla upp överkroppen och pressa samtidigt ner korsryggen mot golvet. Det är viktigt att dra bak axlarna och hålla dem kvar där övningen igenom. Det är magens muskler som ska dra dig upp och få dina fingrar att nå fram till knäna. **Testa dig:**

#### Mage - sit-ups

Kvinnor och män (för kvinnor gäller de lägre siffrorna i varje kolumn, för män de högre).

Nivå/ålder	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Mycket stark	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Stark	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Över medel	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Medel	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Under medel	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Svagt	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Mycket svagt	<18	<13	<7	<5	<3	<2

Hur många sit-ups gjorde du? \*



**Armhävningar.** Räkna hur många armhävningar du gör på 1 minut. Siffrorna gäller armhävningar som görs på tårna, som bilden visar. Kvinnor som gör armhävningar på knäna ska utgå från siffrorna i männens tabell. Spänn magen, kroppen ska vara rak, bröstet ska nästan ner till golvet innan du pressar upp dig med hjälp av musklerna i både armar, bröst, mage och rygg. **Testa dig:**

#### Överkropp - armhävningar

Män. Även kvinnor om armhävningarna görs på knäna.

Nivå/ålder	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Stark	>50	>42	>36	>30	>27	>26
Över medel	36-50	30-42	25-36	21-30	18-27	17-26
Medel	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Under medel	4-18	4-16	2-12	1-10	0-8	0-5
Svagt	<4	<4	<2	<0	0	0
Kvinnor - om armhävningarna görs på tårna.						
Stark	>32	>33	>34	>28	23	>21
Över medel	21-31	23-32	22-33	18-27	15-22	13-20
Medel	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Under medel	0-10	1-11	0-9	0-7	0-6	0-4
Svagt	0	0	0	0	0	0

Hur många armhävningar gjorde du? \*

**Rygghäng!** Som du ser på bilden skall du hänga utanför med din överkropp. Du tar tiden med hjälp av mobil eller klocka. Du får 1 poäng för varje sekund du når över 60s.





### Rygghäng! \*

Hur många poäng fick du?

**Armhäng-Minst 15sekunder max 65sekunder, du får 2 poäng för varje sekund över.  
Maxpoäng 100!**



### Armhäng \*

Hur många poäng fick du?

**Vid fysisk prestation så finns det många aspekter som påverkar vårt resultat. Hur mådde du mentalt, fysiskt alt psykiskt denna dag?**

Ex, har du sovit dåligt, har du varit sjuk några dagar innan, ätit och spelat spel hela natten, åt du frukost etc

Skicka

Skicka aldrig lösenord med Google Formulär

Tillhandahålls av

 Google Drive

Formuläret skapades inuti NTI-gymnasiet Stockholm .

[Anmäl otillåten användning](#) - [Användarvillkor](#) - [Ytterligare villkor](#)