

Dalarnas Skidförbund inbjuder till fystester i Leksand 22 augusti 2020



SKIDOR.COM / dalarna

Att genomföra tester är en viktig del i all träningen. Testerna syftar till att säkerställa att den träning som bedrivs skapar önskade resultat. Testerna ligger också till grund för att planera framtida träning både ur ett individuellt och ur ett grupperspektiv.

Dalarna skidförbund har valt att använda norska skidförbundets testprotokoll "Ironman", då testerna är enkla att utföra och klubbarna kan själva genomföra motsvarande tester i hemmiljön.

Dessa tester och denna dag vänder sig till åkare och ledare som har ambitionen att bedriva strukturell träning. Dalarna skidförbund kommer att föra testprotokoll för individer och delge ansvarig klubbtränare resultatet från testerna med utgångspunkt att dessa ska ligga till grund för en grupp/individbaserad träningsplanering.

Inga individuella testresultat kommer att sparas hos Dalarnas skidförbund och originalet överlämnas till utpekad ansvarig tränare i åkarens klubb.

- Deltagare** Åkare som tävlar för Dalaklubb i klasserna U-12, U-14 & U-16
- Lägerort** Siljansvallen, Leksand
- Datum** 22 augusti, samling kl 09:00, kom ombytta i träningskläder
- Mat** Lunch på Moskogen 150 kr/person
- Tränare** Från Alpina komittén, Björn Selander, Björn Rinstad
Varje klubb som har åkare med ska även anmäla en vuxen representant som närvarar,
bistår i övningar och tar med åkarens protokoll tillbaka till klubben.
- Anmälan** **Via länken nedan** Idrott online, senast söndag 16 augusti
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1411047>
- Träningsavgift** Gratis
- Utrustning** Träningskläder för fystester utomhus, märkt vattenflaska.
- Frågor** Björn Rinstad 070-312 75 56 bjorn.rinstad@gmail.com
Björn Selander 0721-76 90 46, bjorn.selander@gmail.com
Minna på DSF Kansli 072-240 48 00 dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Program

09:00 - 09:30 Samling och genomgång av dagen

09:30-09:45 Uppvärmning inför löptest

09:45-10:00 3km löpning på bana (Cooper-test)

10:15 Samling och uppdelning i grupper

	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5
10:30	Brutalbänk	Push-ups	Hexagon	Stillastående längdhopp	Sidohopp 90 sek
11:00	Sidohopp 90 sek	Brutalbänk	Push-ups	Hexagon	Stillastående längdhopp
11:30	Stillastående längdhopp	Sidohopp 90 sek	Brutalbänk	Push-ups	Hexagon

12:00 - 14:00 Lunch på Moskogen restaurang i Leksand

	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4	Grupp 5
14:00	Hexagon	Stillastående längdhopp	Sidohopp 90 sek	Brutalbänk	Push-ups
14:30	Push-ups	Hexagon	Stillastående längdhopp	Sidohopp 90 sek	Brutalbänk

Karta till Siljansvallen

