

CARDIO TEST - 4x400 m løb.

Med denne test kan vi forholdsvis nemt teste hvor god din evne er, til at holde en fart i flere længere "sprints" i træk.

Denne test er god, fordi den er nem at lave og du kan lave den på egen hånd.

OPVARMNING:

5-10 minutters dynamisk udstrækning

5-10 minutters let løb (løb evt. en 400m med 50-75% intensitet)

PAUSE INDEN TEST:

Hold 3-6 minutters pause inden du gennemfører din test.

TEST:

Løb 400 m så hurtigt du overhovedet kan.

Efter hver runde holder du PRÆCIST 60 sekunders pause inden du løber igen.

Du skal i alt løbe 4 runder 400 m (så 1.600 m i alt).

AFSLUTNING:

Husk at få skrevet dine tider ned!

Når du er færdig lægger du dine omgangstider sammen
(pausen skal ikke tælles med).

Herefter indtaster du din tid i vores "Cardio Score", under "min udvikling", så kan vi hjælpe dig med mængden af cardio træning du bør fokusere på.

God fornøjelse!

CARDIO TEST - 10x100 m løb.

Med denne test kan vi forholdsvis nemt teste hvor god din evne er, til at holde en fart i flere sprints i træk.

Denne test kræver at du har som kan tage tid for dig.

OPVARMNING:

5-10 minutters dynamisk udstrækning

5-10 minutters let løb (løb evt. 100 m med 50-75% intensitet er par gange)

PAUSE INDEN TEST:

Hold 3-6 minutters pause inden du gennemfører din test.

TEST:

Løb 100 m så hurtigt du overhovedet kan.

Efter hver runde holder du PRÆCIST 60 sekunders pause inden du løber igen.

Du skal i alt løbe 10 runder 100 m (så 1.000 m i alt).

AFSLUTNING:

Husk at få skrevet dine tider ned!

Når du er færdig lægger du dine omgangstider sammen
(pausen skal ikke tælles med).

Herefter indtaster du din tid i vores "Cardio Score", under "min udvikling", så kan vi hjælpe dig med mængden af cardio træning du bør fokusere på.

God fornøjelse!