

## **Fysprofilen**

Fysprofiltesten består af følgende elementer:

### **Styrke:**

**5 RM Squat.** Udføres som dybe squat, så man kommer ned, til lårene står ca. i plan med gulvet.

**5 RM Bænkpres.** Udføres helt normalt, dog skal stangen stoppes ca. en håndsbredde over brystet, således man ikke kan sætte fra med brystkassen og for at minimere risikoen for skulderskader.

**Brutal mave** - max antal. Hængende lodret fra plint eller lignende skal man tage flest muligt mavebøjninger i en jævn rytme

### **Hurtighed:**

**Håndbold Agility test** - agilitybanen gennemføres hurtigst muligt. Bedst af 3 forsøg. Se øvelse under Agility.

### **Kondition:**

**3000 m på tid.**

Mange diskuterer relevansen af 3000 meteren for håndboldspilleren. Testen er god, fordi den meget simpelt fortæller os, hvordan grundkonditionen er. Den er selvfølgelig vurderet op mod, at det er tunge håndboldspillere, der skal løbe, og målværdien er derfor også sat højt, således at vi kun forventer, at man kan gennemføre under 12 min.

### **Yo-Yo Interval Restitutions Test – Niveau 1.**

Der løbes 2 x 20 meter på tid, hvorefter der rundes en kegle 5 meter bag start/slut linje. Herefter pause inden der løbes igen. For hver nyt interval falder den tid man har til at løbe de 2 x 20 meter. Der kan gives en advarsel, første gang man ikke når at løbe distancen på den givne tid. 2 gang er testen færdig og niveau & distance noteres.