



Standardisering inför test

För att kunna utvärdera ett testresultat mot tidigare resultat är det av vikt att vissa förberedelserna inför ett test varit samma. Under året befinner man sig naturligt i olika träningsfaser och det tar man hänsyn till när man tittar på resultatet. Om förberedelserna inför ett test inte är lika är det svårt att utvärdera om träningsprocessen varit den rätta. Det gynnar ingen om testresultaten blir svårtolkade. De faktorer som bör standardiseras är kosten och träningen dagarna innan test. Följ därför följande standardisering inför test:

Kost

Den totala energiintaget och då fördelningen av kolhydrater, fett och protein i maten samt vätskebalansen kan påverka fysiologiska parametrar och din totala prestation. Var noga med att äta och dricka ordentlig dagarna före test!

- Ät rikligt med kolhydrater vid varje måltid.
- Ät den närmaste stora måltiden 2-3 timmar innan test.
- Undvik alkohol dagarna innan.
- Undvik tobaksprodukter på testdagen.
- Drink inga koffeinhaltiga drycker närmare än 12 timmar innan test.
- Drink ordentligt med vatten.
- Drink inga sportdrycker 2-3 timmar innan test.

Träning

- Utför ingen ny typ av träning som kan ge träningsvärk 7 dagar innan test
- Ingen hård träning 2 dagar innan test, dvs intervaller med mycket mjölksyra, extrema långpass eller styrketräning som ger lång återhämtning.
- Vila eller träna mycket lätt dagen innan test.
- Ingen träning samma dag före test.

Det viktiga är att det finns standardiserade förberedelser inför testet och i vissa individuella fall kan andra förberedelser ske och det viktiga är att det förs träningsdagbok så att samma typ av träning kan upprepas vid nästkommande testtillfällen. Punkterna ovan kan ses som riktlinjer inom träningen dagarna innan test.

Lika viktigt som att förbereda kroppen för test lika viktigt är det att förbereda knoppen.

Hälsokontroll

Innan testet ska den aktive fylla i en hälsodeklaration som talar om att den aktive är frisk. Vid långvarig sjukdom eller medicinering är vi restriktiva med ett test. En rekommendation är att träning ska ha bedrivits i 2 veckor innan test. Inga tester genomförs med infektion i kroppen, testet kan då genomföras vid annat tillfälle. Om den aktive använder astmaspray ska detta tas som vanligt vid ansträngning.

Ta med de kläder och skor som behövs för att genomföra testet. Om du ska cykla kan du ta med dina egna cykelskor med SPD. det går även att byta pedaler till medtagna egna pedaler.