**Yo-Yo test för Backadalens damlag**

Yo-Yo modellen är ett intermittent uthållighetstest. Varför det kallas så är för att testpersonerna springer, joggar, går och gör en vändning under den utsatta sträckan. Det vi testar är den aeroba kapaciteten hos er dvs eran uthållighet.

Dom som är sjuka eller nyss har varit sjuka kommer att göra vid ett annat tillfälle dock så snart som möjligt.

Testet är ett individuell prestations test där man ”ger allt” och det gör att det är viktigt att man förbereder sig med att dricka och äta ordentligt innan vi kör testet och även efter testet.

**Utförande**

Testet börjar med en kort förklaring av testet. Därefter börjar en nedräkning på fem sekunder till att börja själva testet.  
När första signalen ljuder ska spelaren börja springa, det är viktigt att ni anpassar tempot så ni hinner fram till 20 meters märket innan nästa signal.

Efter vändningen så ska ni springa mot startkonan igen. När ni är framme vid startkonan, så kan ni med lugnt tempo, jogga eller promenera runt den tredje konan som står 2,5 meter bakom starten tills man är på startplats. Tiden för joggingen/prommenaden är 5 sekunder. Sedan fortsätter ni på samma sätt tills man inte orkar mera eller att man inte hinner fram till konerna innan nästa pip. Missar ni att hinna fram första gången kommer ni att få en varning och missar ni igen så är deltagandet slut för er.

Målet för er spelare är att springa så många 2x20 metersintervaller som möjligt inom tiderna som skivan anger. När ni inte orkar springa mera så registrerar vi alla 2x20 metersintervaller och räknar även in den påbörjade intervallen i slutresultatet.

Yo-Yo testet är uppdelat i två svårighetsgrader klarar någon av er upp till nivå 11 i testet på svårighetsgrad 1 så kommer ni att få springa på nivå 2 vid nästa testtillfälle

Instruktioner för genomförandet

* Du ska genomföra ett test som visar din maximala syreupptagningsförmåga
* Du springer mellan startkonan till vändningspunkten och tillbaks till startkonan.

Härefter har du fem sekunder på dig att promenera/jogga till startkonan igen.

* Ditt tempo styrs av CD skivan. Tempot höjs successivt och ljudet kommer i kortare

och kortare intervaller.

* Ta inte i för fullt redan i början, då kommer du att bli trött fortare.
* Var mjuk i rörelserna när du vänder. Då sparar du energin. Variera även vändningarna

så att du vänder både med vänster och högerfoten. • Du avbryter testet exakt när du vill



Ladda med kolhydrater

När du tränar hårt så räcker normalt ditt lager av muskelglykogen ungefär 1 timme. Om du ska testa vid maximal belastning, är det bara att fylla på glykogenförrådet ordentligt genom att göra en kolhydratuppladdning.

Dagen före testet...

Dagen före testet kan du följa dina vanliga matrutiner undvik dock fet och fiberrik mat. Fettet fördröjer matsmältningen och fibrerna oroar magen.

Drick mycket vatten för att bygga vätskereserv. Om du har svårt att äta ordentligt på morgonen innan testet se till att äta ett ordentligt kvällsmål kvällen innan.

Kolhydratuppladdning

Om du ska träna tufft eller testa bör du göra en uppladdning. D.v.s. äta kolhydratrik mat dagen eller dagarna innan du körtestet. Det ökar din energireserv av muskelglykogen upp mot det tredubbla, vilket ger en lättillgänglig energi. Dessutom minskar ett välfyllt glykogenlager nedbrytningen av muskelprotein vid testet.

Testdagen

Om du gjort en bra kolhydratuppladdning och ska testas på morgonen eller på förmiddagen är det bra att äta frukost 2-4 timmar före start av testet. Som i vårat fall så hinner vi även fortsätta att trycka i oss kolhydrater med tex pasta till lunch. Och nått lättare till middag innan testet.

Har du mot förmodan inte kolhydratladdat så ska du äta en stärkelserik mat tex, pasta- eller risrätt, 3-4 timmar före testet. Sedan bör man äta ett mellanmål med vitt bröd eller en banan 1- 2 timmar före testets start. Äter du för tidigt eller för nära testet så kommer blodsockret att sjunka och ditt resultat blir försämrat. Oavsett när du testas så ska du dricka ordentligt med vatten eller osötad dryck dvs inte sportdryck eller liknande.

Efter avslutat test

Efter ett Yo-Yo test är musklerna nästan tomma på glykogen. För att så snabbt som möjligt påskynda återhämtningen är det viktigt att ni så snart som möjligt äter eller dricker något som innehåller kolhydrater. Ta med en macka, banan eller en sportmix som Sofia Zemren brukar ha med sig. Sedan bör man äta pasta 1-2 timmar efter för maximal återhämtning.

Det är givetvis lika viktigt efter testet att ni fortsätter att dricka.

Utrustning

Se till att ha väl insprungna skor vid testtillfället inte läge att springa in nya skor. Se även till att ha luftig klädsel d.v.s. shorts t-shirt samt att ni inte har på er benskydden!

Lycka till!

