

# FYSISKA GRUNDKRAV för att börja träna Atletränning - oavsett ålder

## KRAV 1 - Rörlighet

Rörlighet är avgörande för att kunna utföra rörelsernas tilltänkta rörelseomfång på ett effektivt och skadeförebyggande sätt.

Rörelse	Fotled	Baksida av lår	Framsida av lår	Säte ländrygg	Skulderrotation
<b>Mål resultat</b>	M-över 8cm K-över 8cm	M- till linjen +/-10cm K- till linjen +/-10cm	M-30cm K-30cm	M-30cm K-30cm	M-120cm K-110cm
<b>Ditt resultat</b>					

## KRAV 2 - KOORDINATION

Rörelsekoordination med skivstång är viktig inom Atletränning.

Kan med lätthet utföra korrekta djupa benböj med en skivstång utan vikt	JA / NEJ
Kan med lätthet utföra korrekta marklyft med en skivstång utan vikt	JA / NEJ

## KRAV 3 - STYRKA

Atletränning kräver en viss basstyrka genomgående hela kroppen för att kunna kontrollera olika rörelser under belastning och fart.

Rörelse	Benböj	Marklyft	Armhävningar	Fällknivar
<b>Mål mått</b>	M-5rep på 50% BW K-5rep på 50% BW	M-5rep på 50% BW K-5rep på 50% BW	M-minst 1st korrekta K-minst 1st korrekta	M-minst 10st korrekta K-minst 10st korrekta
<b>Ditt mått</b>				

## KRAV 4 - UTHÅLLIGHET

Uthållighet är viktig för att kunna hålla intensiteten i träningen. Följande två uthållighetsrörelser belastar på olika sätt ger den blivande Atleten en bra grund att stå på.

Rörelse	Mål resultat	Ditt resultat
<b>3000m löpning</b>	M & K under 18 min	
<b>2000m rodd</b>	M - under 9min K - under 10min	

## KRAV 5 - STABILITET

Stabilitet handlar om att kunna kontrollera den underliggande, ledstabiliserande muskulaturen. Följande 3 rörelserna ger den blivande Atleten en viktig bas för skulder och och corestabilitet.

Rörelse	Mål resultat	Ditt resultat
<b>Plankan</b>	minst 60 sekunder	
<b>Hänga i räcke</b>	minst 30 sekunder	
<b>Stödja i V-ställning</b>	minst 30 sekunder	