



## Minnesanteckningar

### Telefonkonferens med Fystråningsrådet den 28 februari 2017

#### *Närvarande:*

Pontus Weman Tell (administrativt ansvarig)

Lennart Åström (ordförande)

Stina Albihn

Tomasz Goral

Christoffer Hallgren

Jonas Thunberg

#### Ej närvarande:

Kinka Barvestad

Per Håkansson

### 1) Fysprofilen resultat

Konstaterades att det finns en kraftig förbättringspotential i fäktarnas fysindex. Knäböjstråning och konditionstråning ansågs vara viktiga nycklar till förbättrade resultat:

#### *Knäböj*

Med ett förbättrat resultat i knäböj förbättras förutom resultatet i denna gren sannolikt även de tre hopptesterna samt sprint fem och tio meter. Ett program som följer 5x5 rutinen förbättrar resultatet i knäböj på ett av de mest optimala sätten (<http://www.strongfirst.com/strongfirst-on-5x5/>). Tillades att det även kan finnas skäl att gå ner mot färre reps och set i en toppningsfas och även skäl att öka repetitionerna i vissa fall för att uppnå hypertrofi vilket vissa fäktare kan behöva. Många fäktare hade begränsad rörlighet för knäböj och detta måste jobbas på men att jobba med alternativa squats för dessa fäktare såsom Zercher squat kan vara ett framgångsrikt sätt för att lättare nå djup samt få minimerad belastning på kotorna och ryggmusklerna (<http://www.strongfirst.com/the-best-squat/> och <https://www.youtube.com/watch?v=Da75bVCfTNo>).

#### *Kondition*

Många fäktare som anser sig konditionstråna ligger i vad som kan kallas "comfort zone" vilket inte är tillräckligt för att få en bättre kondition. Ett viktigt instrument i konditionstråningen är en pulsklocka



vilket kan köpas billigt och vill man få än billigare kan man köpa ett pulsband och koppla detta till en pulsapp på sin smartphone. Med hjälp av en bekräftad maxpuls kan man lätt veta vad som krävs för att komma in i konditionszonen. Högintensiv konditionsträning såsom beep test i slutet på vanliga fäktpass diskuterades också. Om fäktsalen inte når upp till 20 meter är en uppmätt sträcka utomhus ett utmärkt alternativ. Med hjälp av bifogad tabell kan fäktaren enkelt fylla i sin maxpuls och vilopuls och sedan få reda på vilken puls som ska uppnås för att betecknas som ett konditionspass: <http://springer.nu/traning/verkyg/rakna-ut-pulszoner/>.

## **2) Förslag styrkeutrustning - Idrottslyftet**

Föreslogs att möjligheten för klubbarna att söka idrottslyft skall undersökas. Tanken är att idrottslyftsmedlen ska finansiera delar av två utrustningspaket (Bas och fullt) med tillhörande utbildning där klubbarna samlas upp på Bosön alternativt i Göteborg där fokus blir styrka/löpteknik/kondition. En sådan utbildning kan följas upp med ett föreningsbesök från någon ur fysträningsrådet. Intresset för detta undersöks på JSM.

Vid intresse hos klubbarna undersöker Stina priser i Göteborg för utbildningshelg vilket Pontus sedan jämför med Bosönpriser. Vidare undersöker Tomasz och Pontus priser på utrustning med fullgod kvalitet på utrustningen.

## **3) Närvaro JSM - Status**

Stina har kollat upp möjligheten att närvara under JSM. Under lördagen finns det möjlighet att samla tränarna klockan 16.00 i ett rum som Stina återkommer med vilket det blir. Pontus blev ombedd att kolla med Peter Ejemyr hur informationen kan läggas ut på hemsidan efter pågående mästerskap.

## **4) Beep test**

Beslutades att införa beep test när det inte är möjligt att genomföra Coopers för att inte missa det nödvändiga fysindexet för aerob förmåga.

## **5) Insamling vetenskapliga studier inom fäktning**

Beslutades att inför en undergrupp bestående av Johan, Lennart och Ullrika för att samla in vetenskapliga artiklar runt fysträning för fäktare. Gruppens uppgift är sedan att presentera detta på lämpligt sätt för fysträningsrådet. Gruppen skall inte ha någon extern funktion. Tomasz kommer att vara gruppen behjälplig med artiklar från Ryssland och Polen.

## **6) Periodisering**

Periodiseringsdiskussion sköts upp till nästa möte.



**7) Övrigt**

Inga övriga punkter avhandlades.

**9) Nästa möte**

Bestämdes till 21mars klockan 21.00 via skype.

Vid pennan

/Pontus Weman Tell