

Test på upprepad sprintförmåga	
Utrustning	Använd ett tidtagarur som går att koppla till en fotocell för att ta tid på varje sprint. Ytterligare ett tidtagarur behövs för att manuellt klocka vilan mellan löpningarna.
Utförande	Individuell uppvärmning. Starta 30 centimeter bakom fotocellen. Spring 20 meter. Sätt en fot över en linje. Vänd och springa tillbaka. Gör sex löpningar med 25 sekunders vila mellan varje löpning. Gå tillbaka till startlinjen efter varje löpning för passiv vila.

Figur 1. Test på upprepad sprintförmåga (RSA-test). Efter testet analyseras medelvärdet av de sex maximala löpningarna (sprintuthålligheten) och den bästa tiden på löpningarna (sprintsnabbheten).

Modell för sprinträning		
Del 1. Uppvärmning och styrkeövningar		
Jogging i ökande tempo		5 min
Benpendel	Står på ett ben och pendla det andra benet framåt och bakåt så högt som möjligt. Pendla även i sidled med det pendlande benet framför stödjebenet.	Varje övning 15 st / ben
Höftlyft	Ligg på rygg och med knäna böjda. Övningen genomförs på ett ben med det andra i luften. Tryck höften upp till dessa att kroppen är rak mellan knä, höft och axel.	10 st / sida
Knäböj	Utan vikt. Ha höftbredd mellan fötterna och gör en lugn rörelse så djupt som möjligt.	10 st
Tåhävningar	Knäböj utan vikt. Ha höftbredd mellan fötter och gör en lugn rörelse så djupt som möjligt.	10 st
Del 2. Sprinträning		
Sprinta 20 meter följt av 30 sekunders vila.		8 st
Del 3. RSA baserad sprintövning		
Sprinta 2x20 meter följt av 25 sekunders vila.		5 st första veckan. Därefter öka antalet med en gång per vecka

Figur 2. Sprinträningsmodell för innebandyspelare. Sprinträningen är ett tillägg till ordinarie träning och genomförs två gånger per vecka.