# Säsongen 2025/2026

*Fyskrav utifrån vilken åldersgrupp spelare placerar sig in i.*

Här är fyskrav för säsongen 2025/2026 per åldersgrupp som baseras på IBF Örebros fysmärke som går att läsa mer om under dokument på laget.se Är det så att man har en bit kvar till att uppnå kraven kan fyskraven hjälpa till att visa vad du ska sträva mot att uppnå när vi testar av igen efter sommaren. Är det så att man inte uppnår kravet för beeptest i september kommer det att erbjudas möjlighet att delta i en löpgrupp i stället för en innebandy träning tills du uppnått rätt nivå. Gällande kraven för längdhopp och armhävningar kommer ett individuellt träningsprogram att tas fram om det inte nås i september. För att träna i sommar under ”ledigheten” har ni spelare verktyget fyscoach.se att utgå från. Där kommer ni ha ett antal olika pass att utgå från per vecka och där ni själva får avgöra när och var ni utför de. Ett stort tips från oss ledare är att skapa träningsgrupper där ni kan träna tillsammans. Det kommer bidra till att sommarträningen blir mycket roligare och att ni kan stötta varandra. Vid frågor eller funderingar under sommaren kontakta Lucas, Henrik eller Nicklas.

De som inte ännu utfört fystester ännu kommer få möjlighet att göra det via ett uppsamslingstillfälle i Kumla. Mer info om det kommer.

Lucas: 0703709810

Nicklas: 0706996823

Henrik: 0764081385

**Tabell fyskrav säsongen 2025/2026.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Åldersgrupp:** | **Beeptest** | **Stående längdhopp** | **Armhävningar** |
| **2007** | **12:7** | **2, 35 meter** | **35 stycken.** |
| **2008** | **12:0** | **2,25 meter** | **30 stycken.** |
| **2009/2010** | **11:6** | **2, 20 meter** | **25 stycken.**  |

**Tabell fystester 16/6.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Beeptest** | **Stående längdhopp** | **Armhävningar** |
| Enzo Kraft | 12:4 | 2,30 meter | 26 st |
| Lukas Holm | 12:1 | 2,10 meter | 32 st |
| Felix Eneflod | 10:1 | 2,54 meter | 30 st |
| Malte Frid-Wallskog | 10:4 | 2,32 meter | 30 st |
| Josef Blom | 12:1 | 2,31 meter | 27 st |
| Calle Westerlund | 12:6 | 2,44 meter | 30 st |
| Gustav Ekström | 11:12 | 2,27 meter | 30 st |
| Love Christiansen | 12:4 | 2,49 meter | 35 st |
| Ville Sanden | 10:4 | 2,35 meter | 30 st |
| Viggo Björck | 12:7 | 2,32 meter | 25 st |
| Alfred Leonard | 10:6 | 2,38 meter | 31 st |
| Linus Sandin | 12:6 | 2,17 meter | 25 st |
| Joel Ahlsson | 10:6 | 2,47 meter | 28 st |
| Axel Pegers | 13:1 | 2,49 meter | 50 st |
| Alexander Jedhamre | 14:1 | 2,53 meter | 42 st |
| Lukas Ekström | 10:2 | 2,45 meter | 29 st |
| Isak Hallenmark | x | x | 32 st |