**Deltakere:**

7 mannlige deltaker ble rekruttert til prosjektet( Gjennomsnitts alder 25,71 år. Kroppshøgde 181,28 og med e kroppsvekt 75, 72 kg). Dette var alle personer som trener regelmessig, men deres erfaring med testing på sykkel og trening på sykkel variert innad i gruppen.

**Testing**

Prosjektets testdager besto av 4 dager, der halvparten av gruppa ble testa vær dag. Test dag 1 og 2 var test 1(t1) og test dag 3 og 4 var (t2). Med dette sikra vi at alle testpersonene fikk en dag mellom test 1 og test 2. På hviledagen fikk alle personene beskjed om at de kunne trene va de ville av rolig trening. Dette for å sikre at de ikke fikk utvikling på hviledagen. For alle deltakerne ble det prøvd å gjøre testdag 1 og 2 helt identiske.

For vær deltaker startet testdagen med en 7 min lang oppvarming på ergometer sykkel, med en gradvis økning i opplevd anstrengelse(Borg). Objektene syklet 3 min på 11, 2 min på 13 og 2 min på 15/16 i Borg.

Del 1: Styrke

Styrketesten som var enn knebøy power test. Denne besto av et oppvarmingssett, der personen gjennomførte tre løft med bare stang. For å måle kraftutviklingen ble det brukt en Muselabb(?) Selve testen ble gjennomført ved en ytre belastning som var 30 %, 60 % og 75 % av egen kroppsvekt. Deltakerne fikk tre forsøk per belastning, der det beste forsøket per belastning ble stående som tellende.

Metode: