

FITNESS PROFIL (FITNESS TEST PLUS)				
NAVN/ALDER/KØN				DATO
KAPACITET	RESULTAT	SCORE (1-10)	KOMMENTAR	
KROPSMÅL				
Højde (m), 2 dec.				
Vægt (kg), 1 dec.				
BMI (vægt:højde ²), 1 dec.				
Taljemål (cm), 1 dec.				
Fedtprocent (1 dec)				
Fedtfri masse (1 dec)				
KONDITION/AEROB EFFEKT				
Hvilepuls (3 dg : 3)				
Maksimalpuls (målt)				
VO ₂ max (est), 2 dec				
Kondital ml/O ₂ /min/kg 1 dec				
Fitnessstal ml O ₂ /min/kg0,73				
EKSPLOSIV STYRKE				
Længdespring (m)				
ANAEROB KAPACITET				
Sprint, 250 m roning				
DYNAMISK STYRKE				
Parallel squat				
Push up				
Ab curl				
STATISK STYRKE				
Wallsit (sek.) 90 gr./1 ben	V:	H:		
Planke (3 min. max.)				
SMIDIGHED				
Lænd/hase (cm)				
Hase (grader) (cirka)	V:	H:		
Skulder (cm), nærmeste	V:	H:		
BALANCE				
Storkebalance (sek.)	H:	V:		
SCORE I ALT : ANTAL TEST				
FITNESS TESTNING - Fysisk testning og fitness profiler © www.marinaaaagaard.dk				