

FITNESS PROFIL

Navn					Alder	
Område	Test #1		Test #2			
Kropsmål	Dato 1:		Dato 2:			
Højde (m)		Score		Score		
Vægt (kg)						
BMI (vægt:højde ²)						
Kondition						
Kondital, 1 dec.						
Styrke						
Længdespring (m)						
Benbøjninger						
Armstrækninger						
Mavebøjninger						
Planke (min.:sek.)						
Smidighed						
Sit-and-reach (cm)						
Skulder (cm)	H:	V:		H:	V:	
Balance						
1-bensbalance (sek)	H:	V:		H:	V:	
Score i alt/gennemsnit (x:10)						