

FITNESS TEST ELITE								
UDØVER:	M	K	ALDER:	TESTER:				
KAPACITET	DATO:		DATO:		DATO:		DATO:	
KROPSMÅL								
Højde (m), 2 dec.								
Vægt (kg), 1 dec.								
Fedtprocent, 1 dec.								
Fedtfri masse (kg), 1. dec.								
EKSPLOSIV STYRKE								
Højdespring (cm), 1 dec.								
Længdespring (cm), 1 dec.								
AGILITY								
Illinois test (sek.), 2 dec.								
T-test (sek.), 2 dec.								
ANAEROB KAPACITET								
Roning 500 m (sek.), 2 dec.								
AEROB EFFEKT (COOPER TEST)								
Hvilepuls og maksimalpuls								
Maksimalpuls (testet)								
VO ₂ max. (l O ₂ /min)), 2 dec.								
Kondital, 1 dec.								
Fitnessstal								
DYNAMISK STYRKE-UDHOLDENHED								
Push up (armstrækninger)								
Pull up (kropshævninger)								
Mavebøjninger								
STATISK STYRKE-UDHOLDENHED								
Planke varia. (3:00 max) (sek.)								
SMIDIGHED								
Hase, grader (cirka)	V:	H:						
Skulder (nærmeste cm)	V:	H:						
BALANCE								
Dynamisk balance (point)								
FITNESS TESTNING - Fysisk testning og fitness profiler © www.marinaaaagaard.dk								