

FITNESS TEST PLUS									
UDØVER:	M	K	ALDER:	TESTER:					
KAPACITET	DATO:		DATO:		DATO:		DATO:		
<b>KROPSMÅL</b>									
Højde (m), 2 dec.									
Vægt (kg), 1 dec.									
BMI (vægt:højde <sup>2</sup> ), 1 dec.									
Taljemål (cm), nærmeste cm									
Fedtprocent, 1 dec.									
<b>EKSPLOSIV STYRKE</b>									
Længdespring (cm), 2 dec.									
<b>ANAEROB KAPACITET</b>									
Roning 250 m (sek.), 2 dec.									
<b>AEROB KAPACITET (EFFEKT)</b>									
Hvilepuls (o. 3 dage)									
Maksimalpuls (beregnet) +/- 20									
VO <sub>2</sub> max. (indirekte), 2 dec.									
Kondital, 1 dec.									
Fitnessstal									
<b>DYNAMISK STYRKE-UDHOLDENHED</b>									
Benbøjninger									
Armstrækninger									
Mavebøjninger									
<b>STATISK STYRKE-UDHOLDENHED</b>									
Wall sit (sek.)	V:	H:							
Kropsstem (sek.)									
Planke (sek.)									
<b>SMIDIGHED</b>									
Lænd/hase (sit and reach) (cm)									
Hase, grader (cirka)	V:	H:							
Skulder (cm), nærmeste cm	V:	H:							
<b>BALANCE</b>									
Storkebalance, på tå (sek)	V:	H:							
FITNESS TESTNING - Fysisk testning og fitness profiler © www.marinaaagaard.dk									