

FITNESS TEST STANDARD

UDØVER:	M	K	ALDER	TESTER:
KAPACITET	DATO:	DATO:	DATO:	DATO:
KROPSMÅL				
Højde (m), 2 dec.				
Vægt (kg), 1 dec.				
BMI (vægt:højde ²), 1 dec.				
Taljemål (cm)				
KONDITION				
Maksimalpuls (spm) +/- 10				
Kondital, 1 dec.				
STYRKE-UDHOLDENHED				
Benbøjninger (eller benpres)				
Armstrækninger (el. brystpres)				
Mavebøjninger (el. maskincurl)				
SMIDIGHED				
Lænd/hase, sit and reach (cm)				
Skulder (cm)	V:	H:		
BALANCE				
Stående balance et ben (sek.)	V:	H:		
Kommentarer/træningsanbefalinger:				
FITNESS TESTNING - Fysisk testning og sundhedstestning © www.marinaaagaard.dk				