



Fysisktest for landshold i riffelsektion

Kvinde





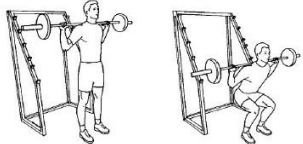
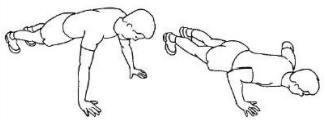
	Øvelse	Illustration	Kommentar	1 point	2 point	3 point	4 point	5 point	6 point	7 point	8 point	9 point	10 point
1	Løb		Løb 3 Km	19 minutter	18 minutter og 30 sek	18 minutter	17 minutter og 30 sek	17 minutter	16 minutter og 30 sek	16 minutter	15 minutter og 30 sek	15 minutter	14 minutter og 30 sek
2	Planke		Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og maven	26 sek	36 sek	46 sek	56 sek	1 minutter og 6 sek	1 minutter og 16 sek	1 minutter og 26 sek	1 minutter og 36 sek	1 minutter og 46 sek	1 minutter og 56 sek
3	Sidplanke Højre og Venstre side		Støt dig på albuer og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke)	26 sek	36 sek	46 sek	56 sek	1 minutter og 6 sek	1 minutter og 16 sek	1 minutter og 26 sek	1 minutter og 36 sek	1 minutter og 46 sek	1 minutter og 56 sek
4	Bænkpres x5		Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystede med et grev der er lidt bredere end skulderbredde. Sænke langsomt stangen til den berører brystede, og pres op igen.	26,8% af kg kropsvægt	31,2% af kg kropsvægt	35,6% af kg kropsvægt	40,0% af kg kropsvægt	40,4% af kg kropsvægt	44,8% af kg kropsvægt	49,2% af kg kropsvægt	53,6% af kg kropsvægt	58 % af kg kropsvægt	62,4% af kg kropsvægt



Fysisktest for landshold i riffelsektion

Kvinde



5	Bænktræk x5		Arme og skulder fuldt strakte. Fat stangen i skulderbredde. Benene sættes i spænd bag eller under bænken Stangen trækkes eksplosivt op til den rører bænken.	26,8% af kg kropsvægt	31,2% af kg kropsvægt	35,6% af kg kropsvægt	40,0% af kg kropsvægt	40,4% af kg kropsvægt	44,8% af kg kropsvægt	49,2% af kg kropsvægt	53,6% af kg kropsvægt	58 % af kg kropsvægt	62,4% af kg kropsvægt
6	Brutal Mave		Lig med benene fastgjorte og armene kyssede bag hovedet. Overkroppen føres op, så albuerne rører midt på låret. Derefter vendes tilbage til udgangsposition	2	3	5	6	7	9	10	11	13	14
7	Squad x5		Stå med stangen hvilende på skuldrene og let udad drejede fødder. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad under hele bevægelsen	24,6% af kg kropsvægt	30,8% af kg kropsvægt	37 % af kg kropsvægt	43,8% af kg kropsvægt	50% af kg kropsvægt	56,8% af kg kropsvægt	63,6 af kg kropsvægt	70,4% af kg kropsvægt	77,2% af kg kropsvægt	84% af kg kropsvægt
8	Push ups		Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen.	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27



Fysiktest for landshold i riffelsektion

Kvinde

