



Fysisktest for landshold i riffelsektion

Mænd





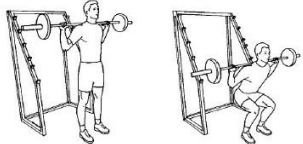
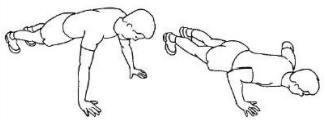
	Øvelse	Illustration	Kommentar	1 point	2 point	3 point	4 point	5 point	6 point	7 point	8 point	9 point	10 point
1	Løb		Løb 3 Km	15 minutter og 20 sek	15 minutter og 5 sek	14 minutter og 50 sek	14 minutter og 35 sek	14 minutter og 50 sek	14 minutter og 35 sek	14 minutter og 20 sek	14 minutter og 5 sek	13 minutter og 50 sek	13 minutter og 35 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.	39,7% af kg kropsvægt	44,9% af kg kropsvægt	50,1% af kg kropsvægt	55,3% af kg kropsvægt	60,5% af kg kropsvægt	65,7% af kg kropsvægt	70,9% af kg kropsvægt	76,1,8% af kg kropsvægt	81,3% af kg kropsvægt	86,5% af kg kropsvægt



Fysisktest for landshold i riffelsektion

Mænd



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.	39,7% af kg kropsvægt	44,9% af kg kropsvægt	50,1% af kg kropsvægt	55,3% af kg kropsvægt	60,5% af kg kropsvægt	65,7% af kg kropsvægt	70,9% af kg kropsvægt	76,1,8% af kg kropsvægt	81,3% af kg kropsvægt	86,5% 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	4	6	8	10	12	14	16	18	20
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	51,1% af kg kropsvægt	57,1% af kg kropsvægt	63,1% af kg kropsvægt	69,1% af kg kropsvægt	75,1% af kg kropsvægt	81,1% af kg kropsvægt	87,1% af kg kropsvægt	93,1% af kg kropsvægt	99,1% af kg kropsvægt	105.1% 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.	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32



Fysiktest for landshold i riffelsektion

Mænd

