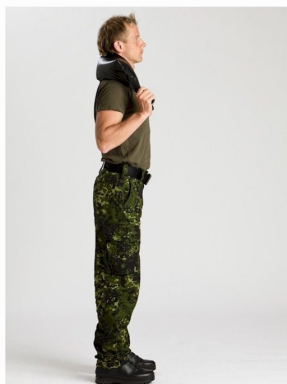


FORSVARETS FYSISKE TEST/STYRKETEST

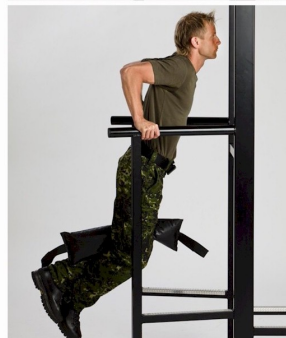
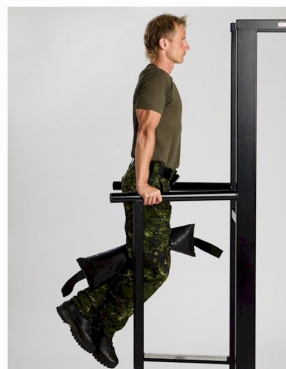


LUNGES

Udføres som udfald til forreste bens hæl er min. 10 cm foran bagerste bens knæ.

Der knæles ned til bagerste bens knæ har en maks. afstand på 10 cm til gulvet.

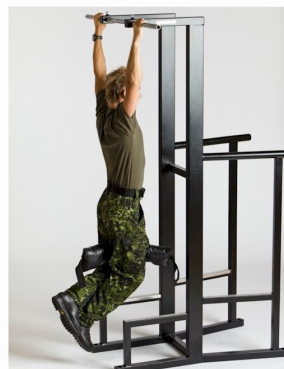
Ryg og knæ skal være stabile under hele testen som udføres kontinuerligt uden pause.



DIPS

Udføres ved, at hænderne placeres i en valgfri position, benene placeres ligeledes i en valgfri position, og disse må ikke ændres under testen.

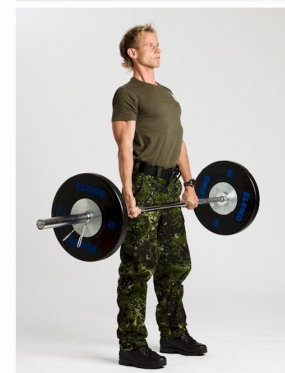
Overkroppen sænkes til der opnås mindst 90 grader i albueleddet, hvorefter der returneres til udgangsposition.



KROPSHÆVNING

Udføres ved, at hænderne placeres i overhåndsfatning, benene placeres i valgfri position, og disse må ikke ændres under testen.

Der udføres et træk til hagen er over stangen, hvorefter der returneres til udgangsposition.



DØDLØFT

Udføres ved, at hænder og fødder placeres i en valgfri position, (dog ikke bredere fodstilling end 10 cm over skulderbredde).

Herefter rettes kroppen i et benpres til en ret position er opnået, og brystet er skudt lidt frem, hvorefter der returneres til udgangsposition.

Vægten skal røre gulvet mellem hver udførelse, men må ikke "hvile".



PLANKEN

Udføres ved, at albuerne placeres i skulderbredde, hænderne foldes og fødderne placeres med let spredning og ikke over skulderbredde.

Vægten placeres over lænden, hvorefter en ret position indtages, så kun tæer og underarme rører jorden.

Det er ikke tilladt at vugge eller ændre på positionen under testen, og hovedet holdes i naturlig forlængelse af kroppen.

KARAKTER	STYRKETEST				
	Test C				
	1. Lunges Maks. 2 min	2. Dips Maks. 1 min	3. Kropshævning Maks. 1 min	4. Dødløft Maks. 1 min	5. Planken
3	30 rep 40 kg	6 rep 0 kg	6 rep 0 kg	6 rep 80 kg	120 sek 10 kg
2	30 rep 30 kg	4 rep 0 kg	4 rep 0 kg	6 rep 60 kg	120 sek 0 kg