



**FYSISK STANDARDTEST - PIGER/KVINDER**

Øvelser	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
<b>Planke</b>	30 sek.	45 sek.	60 sek.	1:15 minutter					60 sek.	45 sek.	30 sek.
<b>Hestestand</b>	30 sek.	45 sek.	60 sek.	1:15 minutter					60 sek.	45 sek.	30 sek.
<b>Armbøjning</b>	4 stk.	6 stk.	8 stk.	10 stk.					8 stk.	6 stk.	4 stk.
<b>Mavebøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Rygbøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Benbøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Up-Downs</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Løb</b>											

**FYSISK STANDARDTEST - DRENGE/HERRER**

Øvelser	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
<b>Planke</b>	30 sek.	45 sek.	60 sek.	1:15 minutter					60 sek.	45 sek.	30 sek.
<b>Hestestand</b>	30 sek.	45 sek.	60 sek.	1:15 minutter					60 sek.	45 sek.	30 sek.
<b>Armbøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Mavebøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Rygbøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Benbøjning</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Up-Downs</b>	4 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	4 stk.
<b>Løb</b>											