



FYSISK STANDARDER 1. DAN & 1 POOM - 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
Planke	X	2:30	3:45	5:00 minutter					3:45	2:30	1:15
Hestestand	X	2:30	3:45	5:00 minutter					3:45	2:30	1:15
Armbøjning	X	15 stk.	22 stk.	30 stk.					22 stk.	15 stk.	10 stk
Mavebøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Rygbøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Benbøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Up-Downs	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Løb - 5 km.	X	4 km/26:00	31:30	30:00	28:30	27:15	30:00	31:30	35:00	Gå 5 km på 40 min.	

FYSISK STANDARDER 1. DAN & 1 POOM - 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
Planke	X	2:30	3:45	5:00 minutter					3:45	2:30	1:15
Hestestand	X	2.30	3:45	5:00 minutter					3:45	2:30	1:15
Armbøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38	25 stk.	15 stk.
Mavebøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Rygbøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Benbøjning	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Up-Downs	X	25 stk.	38 stk.	50 stk.					38 stk.	25 stk.	15 stk.
Løb - 5 km.	X	4 km/22:00	25:00	24:00	22:20	25:00	26:00	28:30	30:00	Gå 5 km på 40 min.	