



FYSISKE STANDARDE 1. KUP - 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	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Hestestand	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Armbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	24 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Mavebøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Rygbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Benbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Up-Downs	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Løb - 4 km.	28:00	26:00	25:20	24:00	23:00	22:00	24:00	25:20	28:00	Gå 4 km. > 32 min	

FYSISKE STANDARDE 1. KUP - 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	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Hestestand	2:00 min.	2:30 min.	3:00 min.	4:00 minutter					3:00 min.	2:30 min.	2:00 min.
Armbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Mavebøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Rygbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Benbøjning	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Up-Downs	10 stk.	20 stk.	30 stk.	40 stk.					30 stk.	20 stk.	10 stk.
Løb - 4 km.	24:00	22:00	20:00	19:20	18:00	20:00	22:00	23:15	24:00	Gå 4 km. > 32 min.	