



**FYSISK STANDARDS 2. 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      | 1:30 min. | 2:00 min. | 2:30 min. | 3:00 minutter |          |          |          | 2:30 min. | 2:00 min. | 1:30 min.         |        |
| Hestestand  | 1:30 min. | 2:00 min. | 2:30 min. | 3:00 minutter |          |          |          | 2:30 min. | 2:00 min. | 1:30 min.         |        |
| Armbøjning  | 8 stk.    | 10 stk.   | 14 stk.   | 18 stk.       |          |          |          | 14 stk.   | 10 stk.   | 8 stk.            |        |
| Mavebøjning | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.           |        |
| Rygbøjning  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.           |        |
| Benbøjning  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.           |        |
| Up-Downs    | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.           |        |
| Løb - 3 km. | 21:00     | 19:30     | 19:00     | 18:00         | 17:15    | 16:30    | 18:00    | 19:00     | 21:00     | Gå 3 km. > 24 min |        |

**FYSISK STANDARDS 2. 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      | 1:30 min. | 2:00 min. | 2:30 min. | 3:00 minutter |          |          |          | 2:30 min. | 2:00 min. | 1:30 min.          |        |
| Hestestand  | 1:30 min. | 2:00 min. | 2:30 min. | 3:00 minutter |          |          |          | 2:30 min. | 2:00 min. | 1:30 min.          |        |
| Armbøjning  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.            |        |
| Mavebøjning | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.            |        |
| Rygbøjning  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.            |        |
| Benbøjning  | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.            |        |
| Up-Downs    | 10 stk.   | 15 stk.   | 20 stk.   | 30 stk.       |          |          |          | 20 stk.   | 15 stk.   | 10 stk.            |        |
| Løb - 3 km. | 18:00     | 16:30     | 15:00     | 14:30         | 13:30    | 15:00    | 16:30    | 17:30     | 18:00     | Gå 3 km. > 24 min. |        |