



FYSISK STANDARDE 3. 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	60 sek.	1:30 min.	2:00 min.	2:30 minutter					2:00 min.	1:30 min.	60 sek.
Hestestand	60 sek.	1:30 min.	2:00 min.	2:30 minutter					2:00 min.	1:30 min.	60 sek.
Armbøjning	6 stk.	8 stk.	12 stk.	15 stk.					12 stk.	8 stk.	6 stk.
Mavebøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Rygbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Benbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Up-Downs	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Løb - 2 km.	14:00	13:00	12:40	12:00	11:30	11:00	12:00	12:40	14:00	Gå 2 km. > 16 min	

FYSISK STANDARDE 3. 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	60 sek.	1:30 min.	2:00 min.	2:30 minutter					2:00 min.	1:30 min.	60 sek.
Hestestand	60 sek.	1:30 min.	2:00 min.	2:30 minutter					2:00 min.	1:30 min.	60 sek.
Armbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Mavebøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Rygbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Benbøjning	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Up-Downs	8 stk.	12 stk.	18 stk.	25 stk.					18 stk.	12 stk.	8 stk.
Løb - 2 km.	12:00	11:00	10:00	9:40	9:00	10:00	11:00	11:30	12:00	Gå 2 km. > 16 min	