



**FYSISK STANDARDER 4. 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 - 1 km.	7:00	6:30	6:20	6:00	5:45	5:30	6:00	6:20	7:00	Gå 1 km. > 8 min	

**FYSISK STANDARDER 4. 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 - 1 km.	6:00	5:30	5:00	4:50	4:30	5:00	5:30	5:45	6:00	Gå 1 km. > 8 min	