



FORSVARETS FYSISKE TESTS

NIVEAU	Test A	Test B	Test C				
	AEROB DISTANCE 12 minutter	INTERVALARBEJDE Speed test	MAKSIMAL STYRKE				
			1. Lunges Maks 2 min	2. Dips Maks 1 min	3. Kropshævning Maks 1 min	4. Dødløft Maks 1 min	5. Planken
5	3000 m	66 ture	40 rep med 50 kg	8 rep med 10 kg	8 rep med 10 kg	8 rep med 100 kg	120 sek med 20 kg
4	2850 m	63 ture	40 rep med 40 kg	8 rep med 0 kg	8 rep med 0 kg	8 rep med 80 kg	120 sek med 15 kg
3	2750 m	60 ture	30 rep med 40 kg	6 rep med 0 kg	6 rep med 0 kg	6 rep med 80 kg	120 sek med 10 kg
2	2550 m	58 ture	30 rep med 30 kg	4 rep med 0 kg	4 rep med 0 kg	6 rep med 60 kg	120 sek med 0 kg
1	2400 m	54 ture	30 rep med 10 kg	2 rep med 0 kg	2 rep med 0 kg	6 rep med 50 kg	90 sek med 0 kg
0	2150 m	49 ture	20 rep med 10 kg	1 rep med 0 kg	1 rep med 0 kg	6 rep med 40 kg	60 sek med 0 kg

Eksempel: A2-B2-C2, som er kravet, der skal honoreres ultimo 2. semester i GRO 1.

1. Lunges



2. Dips



3. Kropshævning



4. Dødløft



5. Planken

