

Fystester 16/6 -20

Fystester inför sommaruppehållet, få ett riktvärde över spelarens fysiska status.

Namn: _____

Svåraste övningen: _____

Dagens form: _____

Nivå på sommarträning:	Låg	Medel	Hög
Löpning: Cooper, max avstånd på 12 min.			Resultat: _____ M
Överkropp: Armhävningar, A-form näsan/bröstkorgen nuddar marken.			Resultat: _____ St
Dips, 90° vid armbågsleden.			Resultat: _____ St
Chins, hakan över stången, ner till grundposition.			Resultat: _____ St
Bålstabilitet: Plankan, på underarmarna kroppen rak, max tid.			Resultat: _____ Sek
Explosivitet: Spänst - Höjd, stilla stående jämfota hopp rakt uppåt.			Resultat: _____ CM
Spänst - Längd, stilla stående jämfota hopp rakt fram.			Resultat: _____ CM
Kast med medicinboll över huvudet.			Resultat: _____ M