

FYSISKTEST

卒元花跆拳道

NAVN:		
DATO:	GRAD:	
HOLD:		
KONDITION		
LØB:	km:	Tid:
MENTAL STYRKE - CHO SUK		
PLANKE:	Tid:	Mål:
TOTUM:	Tid:	Mål:
SAMLET TID:		
FYSISK STYRKE - 1. MINUTSTEST		
ARMBØJNINGER:	Stk:	Mål:
MAVEBØJNINGER:	Stk:	Mål:
BENBØJNINGER:	Stk:	Mål:
RYGBØJNINGER:	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
VILJE STYRKE - 2. MINUTTERSTEST		
UP-DOWNS	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
RESULTAT:	PASS	NO PASS

FYSISKTEST

卒元花跆拳道

NAVN:		
DATO:	GRAD:	
HOLD:		
KONDITION		
LØB:	km:	Tid:
MENTAL STYRKE - CHO SUK		
PLANKE:	Tid:	Mål:
TOTUM:	Tid:	Mål:
SAMLET TID:		
FYSISK STYRKE - 1. MINUTSTEST		
ARMBØJNINGER:	Stk:	Mål:
MAVEBØJNINGER:	Stk:	Mål:
BENBØJNINGER:	Stk:	Mål:
RYGBØJNINGER:	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
VILJE STYRKE - 2. MINUTTERSTEST		
UP-DOWNS	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
RESULTAT:	PASS	NO PASS

FYSISKTEST

卒元花跆拳道

NAVN:		
DATO:	GRAD:	
HOLD:		
KONDITION		
LØB:	km:	Tid:
MENTAL STYRKE - CHO SUK		
PLANKE:	Tid:	Mål:
TOTUM:	Tid:	Mål:
SAMLET TID:		
FYSISK STYRKE - 1. MINUTSTEST		
ARMBØJNINGER:	Stk:	Mål:
MAVEBØJNINGER:	Stk:	Mål:
BENBØJNINGER:	Stk:	Mål:
RYGBØJNINGER:	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
VILJE STYRKE - 2. MINUTTERSTEST		
UP-DOWNS	Stk:	Mål:
SAMLET ANTAL:		
RESULTAT:	PASS	NO PASS