**Sport: Kickboxning Dam**

**Skapad datum: 2018-12-17**

**Ändrad datum:**

**Referens:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fält** | **Benämning** | **Enhet** | **Sämsta** | **Bästa** |
| **värde** | **Värde** |
| 1010 | Längd | Meter |  |  |
| 1011 | Vikt | Kg |  |  |
| 1020 | BMI |  |  |  |
| **1100** | **Styrka** |  |  |  |
| 1105 | Knäböj | Kg | 0.8 | 1.6 |
| 1110 | Bänkpress | Kg | 0.6 | 1.2 |
| 1120 | Gripen | Kg | 30 | 60 |
| 1115 | Chins | Antal | 1 | 13 |
| **1200** | **Power** |  |  |  |
| 1205 | Harres | Sek | 13.2 | 10.2 |
| 1210 | Squat Jumps | CM | 18 | 35 |
| 1212 | CMJ | CM | 22 | 42 |
| 1214 | CMJ (a) | CM | 30 | 50 |
| 1220 | Frivändning | Kg | 0.6 | 1.2 |
| 1230 | Sprint 10 | Sek | 2.1 | 1.8 |
| 1240 | Sprint 20 | Sek | 3.6 | 3.2 |
| 1250 | Sprint 30 | Sek | 5.0 | 4.4 |
| **1300** | **Aerobt** |  |  |  |
| 1310 | Cooper | Minuter | 14,3 | 11,15 |
| 1370 | VO2 Max | Ml | 45 | 60 |
| **1400** | **Anaerob** |  |  |  |
| 1410 | 150x2, Tid1 | Sek | 40.0 | 36.0 |
| 1420 | 150x2, Tid2 | Sek | 41.5 | 37.5 |
| 1430 | Brutalbänk | Antal | 3 | 30 |
| 1442 | Dips | Antal | 2 | 22 |