






STRENFLE X

THE ULTIMATE FITNESS SPORT



FITNESS-TEST-SPORT-ABZEICHEN FRAUEN

	ÜBUNG	BRONZE	SILBER	GOLD
I	 <p>Klimmzug</p>	1	3	5
II	 <p>Dip Frauen ab 60 Jahren dürfen die Dips von der Bank machen</p>	2	5	10
III	 <p>Liegestütz Frauen ab 60 Jahren machen die Liegestütz auf den Knien</p>	5	10	20
IV	 <p>Rumpfbeuge</p>	12	20	40
V	 <p>Cardio-Test Ein auf wissenschaftlicher Basis fundierter 3 min. Step-Test und 1 min. Pulsabnahme ergibt die Auswertung nach Alter</p>	3 min	3 min	3 min
VI	 <p>Vorbeuge sitzend, die Fussspitzen müssen berührt werden</p>	ja	ja	ja
Alle Übungen im Kraft-Ausdauerbereich müssen ohne Unterbrechungen im Bewegungsablauf durchgeführt werden.		