

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
H18 / H-SENIOR / H30 / H35 / H40 / H45	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
50	Wallball 9kg	50
25	Burpee Box Jump Over 60 cm	75
1200m	Ski-Erg *	76
25	Burpee Box Jump Over 60 cm	101
50	Wallball 9kg	151

* 1200m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 151 reps
----------------	--------------

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
D18 / D-SENIOR / D30 / D35 / D40 / D45	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
50	Wallball 6kg	40
25	Burpee Box Jump Over 50 cm	60
1000m	Ski-Erg *	61
25	Burpee Box Jump Over 50 cm	81
50	Wallball 6kg	121

* 1000m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 151 reps
----------------	--------------

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
H16 / H50 / H55	

Atlet:	Förening:

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
40	Wallball 9kg	40
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	60
1000m	Ski-Erg **	61
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	81
40	Wallball 9kg	121

* Burpee box jump over. Veteraner 55-65+ "Step over" tillåten.

** 1000m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 121 reps
----------------	--------------

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
D16 / D50 / D55	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
40	Wallball 6kg	40
20	Burpee Box Jump Over 50 cm	60
900m	Ski-Erg *	61
20	Burpee Box Jump Over 50 cm	81
40	Wallball 6kg	121

* Burpee box jump over. Veteraner 55-65+ "Step over" tillåten.

** 900m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 121 reps
----------------	--------------

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
H14 / H60 / H65+	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
40	Wallball 6kg	40
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	60
1000m	Ski-Erg **	61
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	81
40	Wallball 6kg	121

* Burpee box jump over. Veteraner 55-65+ "Step over" tillåten.

** 1000m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 121 reps
----------------	--------------

SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



TEST 1A - ENDURANCE

Klass:	Ringa in din klass
D14 / D60 / D65+	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 minuter (Där efter vila 8 minuter till Strength startar)

		Reps
40	Wallball 4kg	40
20	Burpee Box Jump Over 50 cm	60
900m	Ski-Erg *	61
20	Burpee Box Jump Over 50 cm	81
40	Wallball 4kg	121

* Burpee box jump over. Veteraner 55-65+ "Step over" tillåten.

** 900m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

Summa reps:	Max 121 reps
----------------	--------------