

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>H20 / H-SENIOR / H30 / H35</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	80 kg	8
6	95 kg	14
4	110 kg	18
2	120 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
----------------	-------------

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:

Ringa in din klass

**D20 / D-SENIOR / D30 / D35**

Atlet:

Förening:

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

### Squat clean

8	55 kg
6	65 kg
4	75 kg
2	80 kg

### Reps

8
14
18
20

TID:

Domare:

Summa  
reps:

Max 20 reps

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>H18 / H40 / H45</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	75 kg	8
6	85 kg	14
4	95 kg	18
2	105 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
----------------	-------------

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>D18 / D40 / D45</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	40 kg	8
6	50 kg	14
4	60 kg	18
2	70 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
----------------	-------------

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>H16 / H50 / H55</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	60 kg	8
6	70 kg	14
4	80 kg	18
2	90 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
----------------	-------------

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>D16 / D50 / D55</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	35 kg	8
6	45 kg	14
4	55 kg	18
2	65 kg	20

Domare:
---------

TID:	
------	--

Summa reps:	Max 20 reps
----------------	-------------

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>H14 / H60 / H65+</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	40 kg	8
6	50 kg	14
4	60 kg	18
2	70 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
-------------	-------------



# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 1B - STRENGTH

Klass:	Ringa in din klass
<b>D14 / D60 / D65+</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 7 Minuter (Start direkt efter vila T.1A)

Squat clean		Reps
8	30 kg	8
6	35 kg	14
4	40 kg	18
2	45 kg	20

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	Max 20 reps
-------------	-------------