

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:	Ringa in din klass
<b>H18 / H-SENIOR / H30 / H35 / H40</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
21	40 kg Overhead squat	41
21	Toes to bar	62
21	40 kg Over head squat	83
21	Toes to bar	104
20	7,5 m Shuttle run	124
21	60 kg Frontsquat	145
21	Chest to bar	166
21	60 kg Frontsquat	187
21	Chest to bar	208
20	7,5m Shuttle run	228

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	228
-------------	-----

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:	Ringa in din klass
<b>D18 / D-SENIOR / D30 / D35 / D40</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
21	30 kg Overhead squat	41
21	Toes to bar	62
21	30 kg Over head squat	83
21	Toes to bar	104
20	7,5 m Shuttle run	124
21	40 kg Frontsquat	145
21	Chest to bar	166
21	40 kg Frontsquat	187
21	Chest to bar	208
20	7,5 m Shuttle run	228

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	228
----------------	-----

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:

Ringa in din klass

**H16 / H45 / H50**

Atlet:

Förening:

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
21	30 kg Overhead squat	41
21	Toes to bar	62
21	30 kg Overhead squat	83
21	Toes to bar	104
20	7,5 m Shuttle run	124
21	50 kg Frontsquat	145
21	Pull Ups	166
21	50 kg Frontsquat	187
21	Pull Ups	208
20	7,5 m Shuttle run	228

TID:

Domare:

Summa  
reps:

228

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:	Ringa in din klass
<b>D16 / D45 / D50</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
21	20 kg Overhead squat	41
21	Toes to bar	62
21	20 kg Overhead squat	83
21	Toes to bar	104
20	7,5 m Shuttle run	124
21	35 kg Frontsquat	145
21	Pull Ups	166
21	35 kg Frontsquat	187
21	Pull Ups	208
20	7,5 m Shuttle run	228

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	228
-------------	-----

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:	Ringa in din klass
<b>H14 / H55 / H60 / H65+</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
15	30 kg Overhead squat	35
15	Toes to bar	50
15	30 kg Overhead squat	65
15	Toes to bar	80
20	7,5 m Shuttle run	100
15	50 kg Frontsquat	115
15	Pull Ups	130
15	50 kg Frontsquat	145
15	Pull Ups	160
20	7,5 m Shuttle run	180

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	180
-------------	-----

# SM-KVAL 2023

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness



## TEST 2B - MIXED MODALITY

Klass:	Ringa in din klass
<b>D14 / D55 / D60 / D65+</b>	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

Timecap: 15 Minuter (start direkt efter vila 5minuter efter T.2A)

Reps		Reps
20	7,5 m Shuttle run	20
15	20 kg Overhead squat	35
15	Toes to bar	50
15	20 kg Overhead squat	65
15	Toes to bar	80
20	7,5 m Shuttle run	100
15	35 kg Frontsquat	115
15	Pull Ups	130
15	35 kg Frontsquat	145
15	Pull Ups	160
20	7,5 m Shuttle run	180

TID:	
------	--

Domare:
---------

Summa reps:	180
-------------	-----