

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 9 kg	50
25	Burpee Box Jump Over 60 cm	75
1200 m	Ski-Erg *	76
25	Burpee Box Jump Over 60 cm	101
50	Wallball 9 kg	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 6 kg	50
25	Burpee Box Jump Over 50 cm	75
1000 m	Ski-Erg *	76
25	Burpee Box Jump Over 50 cm	101
50	Wallball 6 kg	151

* 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	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

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

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

** 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	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

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

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

** 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 / H55 / H60 / H65+	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

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

		Reps
40	Wallball 6 kg	40
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	60
1000 m	Ski-Erg **	61
20	Burpee Box Jump Over * 60 cm	81
40	Wallball 6 kg	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 / D55 / D60 / D65+	

Atlet:	Förening:
--------	-----------

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

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

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

** 900m Ski-Erg = 1 reps

TID:	
------	--

Domare:

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