

# ALLROUND FITNESSSTEST

## SCORE FORMULIER

<b>Coopertest (12 minuten loop.)</b> Diamant: 3400 meter Platina: 3100 meter Goud: 2800 meter Zilver: 2400 meter Bron: 2100 meter Blanco: <2099 meter	Mijn score:  Mijn niveau:
<b>Push up test (op tenen)</b> Diamant: 120 herhalingen Platina: 70 herhalingen Goud: 40 herhalingen Zilver: 20 herhalingen Bron: 9 herhalingen Blanco: <9 herhalingen	Mijn score:  Mijn niveau:
<b>Sit up test (handen aan oren,</b> Diamant: 85 herhalingen Platina: 70 herhalingen Goud: 50 herhalingen Zilver: 35 herhalingen Bron: 20 herhalingen Blanco: <20 herhalingen	Mijn score:  Mijn niveau:
<b>Pull up test (kin boven stang,</b> Diamant: 40 herhalingen Platina: 20 herhalingen Goud: 6 herhalingen Zilver: 1 herhaling Bron: 0 herhalingen Blanco: (n.v.t.)	Mijn score:  Mijn niveau:
<b>Hang test (duimen om stang)</b> Diamant: 180 seconden Platina: 120 seconden Goud: 60 seconden Zilver: 40 seconden Bron: 20 seconden Blanco: <19 seconden	Mijn score:  Mijn niveau: