

Skjema for loggføring av testresultater

Generell informasjon

Klubb		Utøverinfo	
Trener/tester		Alder	
Utøver		Høyde	
Dato			

Overkropp og fingre

Push-ups (<i>antall</i>)		Dødheng (<i>sekunder</i>)	
----------------------------	--	-----------------------------	--

	Forsøk 1		Forsøk 2		Forsøk 3	
Halvkrimp (<i>kg</i>)	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre
Åpen hånd (<i>kg</i>)	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre
Pinch (<i>kg</i>)	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre
Sogndalstesten (<i>kg</i>)						

Lenke til digital loggføring:

<https://tinyurl.com/klatretester>

Skjema for loggføring av testresultater

Mobilitet

	Forsøk 1		Forsøk 2		Forsøk 3	
Høyde på hoftekant (cm fra gulvet)						
Spagat mot vegg (cm) (legg ved en «X» til høyre hvis utøver kom helt inn)		Kom helt inn?		Kom helt inn?		Kom helt inn?
Hamstring (cm)						
Skuldermobilitet (cm)						
Høyt fotløft (cm)	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre	Venstre	Høyre

Core og generell styrke

	Resultat
Front lever (sekunder)	
En-fots front lever (sekunder)	
L-sitt (sekunder)	

	Forsøk 1	Forsøk 2	Forsøk 3
Stille lengde (cm)			
Sargent test (cm)			

Lenke til digital loggføring:

<https://tinyurl.com/klatretester>

Skjema for loggføring av testresultater

Kommentarer

Lenke til digital loggføring:

<https://tinyurl.com/klatretester>