

STYRKEKRAV FOR KVINNER

Grad:	Øvelse:	Junior 8 – 12	Ungdom 13 – 17	Voksne +18	Voksne + 50
Gult; 8. cup	Armhevnninger	5	10	15	5
	Crunch	10	15	20	10
	Burpees	5	10	15	5
Gult m/grønn stripe; 7. cup	Armhevnninger	5	15	20	10
	Crunch	10	20	30	20
	Burpees	5	10	15	5
Grønt; 6. cup	Armhevnninger	5	15	20	10
	Crunch	10	20	30	20
	Burpees	5	10	15	5
Grønt m/ blå stripe; 5. cup	Armhevnninger	5	15	20	10
	Crunch	15	25	35	25
	Burpees	10	10	15	10
Blått; 4. cup	Armhevnninger	10	20	20	15
	Crunch	15	30	40	30
	Burpees	10	15	15	10
Blått m/ rød stripe; 3. cup	Armhevnninger	10	20	25	15
	Crunch	15	35	45	35
	Burpees	10	15	15	10
Rødt; 2. cup	Armhevnninger	10	25	30	20
	Crunch	20	40	50	40
	Burpees	10	15	20	10
Rødt m/ svart stripe; 1. cup	Armhevnninger	10	25	30	20
	Crunch	20	45	55	45
	Burpees	15	15	20	15
Svart; 1. dan og oppover	Armhevnninger	15	25	35	25
	Crunch	30	50	60	50
	Burpees	20	20	30	20

PÅ GRADERING

Løpe fram og tilbake i salen. Push-ups på den ene siden, sit-ups på den andre siden og burpies på midten.

- Under 8 år – 3 av hver (2 min)
- Fra 9-13 år – 3 av hver (3 min)
- 14 år og oppover 5 av hver (5min)

STYRKEKRAV FOR MENN

Grad:	Øvelse:	Junior 8 – 12	Ungdom 13 – 17	Voksne +18	Voksne + 50
Gult; 8. cup	Armhevnninger	5	10	15	10
	Crunch	10	15	20	15
	Burpees	5	10	15	5
Gult m/grønn stripe; 7. cup	Armhevnninger	5	15	20	10
	Crunch	10	20	25	20
	Burpees	5	10	15	10
Grønt; 6. cup	Armhevnninger	10	20	25	20
	Crunch	10	20	30	20
	Burpees	5	10	15	10
Grønt m/ blå stripe; 5. cup	Armhevnninger	10	25	30	25
	Crunch	15	25	35	25
	Burpees	10	10	15	10
Blått; 4. cup	Armhevnninger	15	25	35	25
	Crunch	20	30	40	30
	Burpees	10	15	15	15
Blått m/ rød stripe; 3. cup	Armhevnninger	15	30	35	30
	Crunch	20	35	45	35
	Burpees	10	15	15	15
Rødt; 2. cup	Armhevnninger	20	35	40	30
	Crunch	20	40	50	40
	Burpees	10	15	20	15
Rødt m/ svart stripe; 1. cup	Armhevnninger	20	40	45	35
	Crunch	20	45	55	45
	Burpees	15	15	20	15
Svart; 1. dan og oppover	Armhevnninger	25	40	50	40
	Crunch	30	50	60	50
	Burpees	20	20	30	20

PÅ GRADERING

Løpe fram og tilbake i salen. Push-ups på den ene siden, sit-ups på den andre siden og burpies på midten.

- Under 8 år – 3 av hver (2 min)
- Fra 9-13 år – 3 av hver (3 min)
- 14 år og oppover 5 av hver (5min)