

Testy wytrzymałościowo-siłowe dla zawodników kadry narodowej

aktualizacja: grudzień 2020

Imię i nazwisko:

Rok ur.: Masa: kg Wzrost: cm Data testu:

1. Test siły mięśni nóg. Skok w dal obunóż z miejsca: cm

2. Test przerywany wytrzymałości ogólnej beztlenowej. Tabata – HOPSZTOSY.

Zwykłe hopsztosy: podpór przodem płaskie plecy bez pompki, wyskok prosta sylwetka w fazie lotu.

Runda	1	2	3	4	5	6	7	8	Suma
Wynik									

3. Test wytrzymałościowo-siłowy ciągły: ramiona + brzuch

ćwiczenie	Poziomy sprawności wg ilości powtórzeń w ciągu 120 sekund			
	wynik	wynik poprzedni	zmiana	opis
„pompki”				
brzuszki				

4. Test wytrzymałościowo-siłowy przerywany, duże grupy mięśniowe. Tabata. Sztanga 20% masy ciała.

Stoi na talerzach. Rwanie do wyprostowania sylwetki i prostych ramion nad głowę, odstawienie. ciężar kg

Runda	1	2	3	4	5	6	7	8	Suma
Wynik									

5. Test wytrzymałościowo-siłowy ciągły, duże grupy mięśniowe. Kettle 20% masy ciała. Rwanie jednorącz z podłoża ponad głowę do wyprostowania ramienia w stawie łokciowym.

ćwiczenie	Poziomy sprawności wg ilości powtórzeń w ciągu 90 sekund			
	wynik	wynik poprzedni	zmiana	Opis: kg. Uwagi.
Kettle L				
Kettle P				

Podpis zawodnika.....

Podpis kontrolera

Podpis Trenera Kadry Narodowej lub Trenera Klubowego