

## 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 .....