

		Kraftausdauer														
Kl. 11 100,00%	Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	Nr. 7	Nr. 8	Nr. 9	Nr. 10	Nr. 11	Nr. 12	Nr. 13	Nr. 14	Nr. 15	
		31	29	55	100	102	55	58	18	59	30	32	38	55	40	48
	Aufrollen 40s	Ball-kreisel 30s	Ball-kreisel 60s	Becken-hub 1beinig	Beinseit- heben	Hacke- Spitze	Hüftseit- heben	Kasten- deckel Liegestütz	Knie-beuge 1beinig	Liegen- Hocken- Stehen	Liege-stütze	Liege-stütze military	Rumpf- beuge	Rumpf- stabili- sation	schneller Crunch	

		Kraftausdauer			Schnelligkeit								Schnell.-ausdauer			
Kl. 11 100,00%	Nr. 16	Nr. 17	Nr. 18	Nr. 19	Nr. 20	Nr. 21	Nr. 22	Nr. 23	Nr. 24	Nr. 25	Nr. 26	Nr. 27	Nr. 28	Nr. 29	Nr. 30	
		28	03:30,0	36	23	00:08,0	00:11,5	00:09,4	00:10,0	00:11,0	45	43	64	26	160	26
	Sit ups 30s	Wand- sitzen Sek.	Wand-stütz	Druckwurf a.d.Wand 20s	9-3-6-3-9 Linienspr.	9-3-6-3-9- 18 L-Sprint	9-9-9-9 Pendel-lauf	Reifen- sprint	Schlängel- lauf	Wechsel- steps 15s	Druck-wurf Wand 40s	Flanken- sprünge 30s	Liegestütz auf Zeit 30s	Seil- springen 60s	Sternlauf 45s	

Kl. 11 100,00%	Sk-A.	Schnellkraft							Ausdauer						Be...
	Nr. 31	Nr. 32	Nr. 33	Nr. 34	Nr. 35	Nr. 36	Nr. 37	Nr. 38	Nr. 39	Nr. 40	Nr. 41	Nr. 42	Nr. 43	Nr. 44	Nr. 45
	85	52	6,8	9,8	10,6	9,5	11	2,2	190	25	2750	03:40,0	08:40,0	33	47
	Wechsel- steps 30s	Differenz- sprung	3er-Hop MW li+re	Med.ball- einwurf 2kg	Med.ball- schock rückw 3kg	Med.ball- stoß beida. 2kg	Med.ball- stoß 1arm. 2kg	Schluss- weit-sprung	3-Min- Treppen n. Ruffier	6-Min-Lauf um VB-Feld	12-Min- Lauf in m	1000m Lauf in Sek	3000m Ausdauer- lauf	Ausdauer- lauf in Min.	Ball d.d.Beine a.d.Wand

Kl. 11 100,00%	Beweglichkeit			Koordination											
	Nr. 46	Nr. 47	Nr. 48	Nr. 49	Nr. 50	Nr. 51	Nr. 52	Nr. 53	Nr. 54	Nr. 55	Nr. 56	Nr. 57	Nr. 58	Nr. 59	Nr.60
	37	27	31	00:15,0	00:27,5	00:10,5	8	00:12,8	56	20	35	00:29,0	00:17,0	20	28
	Beugen- Aufr-Dreh. 20s	Durch- steiger s 45	Fuß-Hand- Wechsel 45 s	Ball-slalom	1-Bein- stand blind	Faden- kreuz- springen	Fallstab- reaktion in cm	Kasten- Bumerang- Lauf	Kasten- seilsprg. 30 s	Kastenteil- rodeo 30 s	Korbwurf rückwärts	Schwebe- stehen	Stern- hüpfen	Ziel-hüpfen blind	Ziel-werfen 60 s