Kraft og power test

Kjell

22 01 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Testbatteri | Verdi | Formål |
| Counter movement jump | Cm | Power |
| 1 repetisjons maksimum | arbitary | Maksimal styrke |
| Isokinetisk 60 gr/sek | Nm | Kraftutvikling / styrke orientert |
| Isokinetisk 240 gr/sek | Nm | Kraftutvikling / hurtighets orientert |
| Isometrisk 60 gr | Nm | Kraftutvikling |

Aktivklinikken, Håkons Hall, Nordseterveien 45, Lillehammer

Høgskolen i Innlandet, Idrettsfysiologisk testlaboratorium, Lillehammer