

CrossFit YesBox - atleitetest och målsättning

	Nybörjare 65% genomförande av varje sektion	Tränad 70% genomförande av varje sektion	Vältränad 75% genomförande av varje sektion	Elit 80% genomförande av varje sektion
Test	Män: 7:00 / Kvinnor 7:30 (ok att skala med 2x jumping PU)	Män: 5:40 / Kvinnor 6:30 (ok att skala med 2x jumping PU)	män: 4:30 / kvinna: 5:35	män: 3:55 / kvinna: 4:40
500m rodd, 40 knäböj, 30 situps, 20 armhävningar, 10 pull ups				
Kroppsvikt	Armhävningar - män: 20 / kvinnor 20 (knä) Sit ups - på 2 minuter - 45 Pull ups - män: 3 / kvinnor 20(jumping) Pull ups (dead hang) - män:2 / kvinnor: 1 Knäböj - 55 inom 2 min Burpees inom 1 min - 10 Boxhopp (reps)- 15 (utan stopp), 45/30 Boxhopp (höjd) - 61/45cm Tuck hold - hängandes - 30s Hel hollow hold - 30 sek Repklättring - 1	Amrhävningar - män: 40 / kvinna: 40(knä) Sit ups inom 2 min - 65 Pull ups - män: 20 / kvinna: 5 Pull ups (dead hang) - män: 12 / kvinna: 3 Knäböj - 85 inom 2 min Pistols - 3/ben Burpees inom 1 min - 15 Boxhopp (reps) 20(utan stopp), 60/45 Boxhopp (höjd) - 81/61 Knees to elbows - män: 15 / kvinna: 2 Hel hollow hold - 1 min Hollow rock - 30 sek Repklättring - män: 3 / kvinna: 2	Armhävningar - män: 65 / kvinna: 30 (tå) Sit ups inom 2 min - 90 Pull ups - män: 40 / kvinna: 25 Pull ups (dead hang) - men: 25 / kvinna: 12 Knäböj - 105 inom 2 min Pistoler - 10/ben Burpees inom 1 min - 20 Boxhopp (reps) - 30 unbroken 71/61 Boxhopp (höjd) - 106/81 Knees to elbows - män: 25 / kvinna: 18 Toes to bar (ej kipp) - män: 18 / kvinna: 10 hel hollow hold - 2 min hollow rock - 90 sek Klättra rep - män: 1 vänta i L-sit Klättra rep - kvinna: 1 vända utan ben	Armhävningar - män: 100 / kvinna: 55 Pull ups - män: 60 / kvinna: 35 Muscle up (bar) - män: 20 / kvinna: 6 Knäböj - 120 inom 2 min Pistoler - 20 per ben Burpees inom 1 min - 28 Boxhopp (reps) 30 unbroken 92/71 Boxhopp (höjd) - 127/102 Knees to elbowa - män: 40 / kvinna: 25 Toes to bar (strikt) - män: 30 / kvinna: 20 Hollow hold - 3 min Hollow rocks - 2 min Klättra rep - män: 3 vändor i L-Sit Klättra rep - kvinna: 1 vända i L-Sit
Gymnastik	Handstående (mot vägg) - 30 sek Framåtkullerbytta Bakåtkullerbytta L-Sit (böjda knän) 45 sek Ring supp (in) - män: 30 sek / kvna: 15 sek Hängandes inverterad (ringar) - 15 sek Skin the cat - 1x	Handstående - 10 sek 1 armshandstående (mot vägg) - 10 sek HSPU (mot vägg) - män:3 / kvinna: 1 Framåtkullerbytta Bakåtkullerbytta L-sit - 15 sek Ring supp(ring ut) - män: 30s / kvinna: 15s Ringdips - män: 10 / kvinna: 3 Muscle up - män: 1 / kvinna: 1(med band) Front lever (tuck) - 10s Back lever (tuck) - 10s Tuck planka - 10s Skin the cat - 7x	Handstående - 30 sek 1 armshandstående (mot vägg) - 30 sek HSPU (mot vägg) män: 15 / kvinna: 8 HSPU (ring eller fritt) - män: 1 Gå på händer - 20 meter Handstående till framåtkullerbytta Bakåtkullerbytta till handstående L-sit - 50 sek Ring supp (ring ut) - män: 60s / kvinna 35s Ring dips - män: 20 / kvinna: 10 Muscle up - män: 5 / kvinna: 1 Front lever (gränslande): 10s Back lever (gränslande): 10s Gränslande planka: 5s Skin the cat - 15x Korset från armbågar - 5 sek	Handstående - 1 min 1 armshandstående - 10 sek HSPU (mot vägg) - män: 30 / kvinna: 15 HSPU (ringar eller fristående) - män: 5 / kvinna: 1 Gå på händer - 40m V-sit - 60 sek Ring L-sit (ring ut) - män: 60s / kvinna: 35s Muscle up (dött häng) - män: 10 / kvinna: 3 Front lever - 10s Rear lever - 10s Planka - 5s Skin the Cat (rak kropp 360) - 10x Stora korset - 3 sek
Tynglyftning	Styrkelyft			
	Knäböj bak - 2/3 kroppsvikt Knäböj fram - 1/2 kroppsvikt Marklyft - 3/4 kroppsvikt Axelpress - 1/4 kroppsvikt Bänkprens - män 3/4kv / kvinna: 1/3kv OHS - 1/4 kroppsvikt	Knäböj bak - kroppsvikt Knäböj fram - 3/4 kroppsvikt Marklyft - 1 1/2 kroppsvikt Axelpress - 1/2 kroppsvikt Bänkprens - män: kv / kvinna: 2/3kv OHS - 1/2 kroppsvikt Thrusters, 15x - män: 1/2kv / kvinna: 1/3kv Wallballs, 20x - män: 9kg / kvinna: 6kg	Knäböj bak - 1 2/3 kroppsvikt Knäböj fram - 1 1/4 kroppsvikt Marklyft - 2x kroppsvikt Axelpress - män: 3/4kv / kvinna: 2/3kv Bänkprens - män: 1 1/4kv / kvinna: 3/4kv OHS - kroppsvikt Thrusters, 15x - män: 3/4kv / kvinna: 1/2kv Wallballs, 40x - män: 9kg / kvinna: 6kg	Knäböj bak - 2 1/2 kroppsvikt Knäböj fram - 1 3/4 kroppsvikt Marklyft 3x kroppsvikt Axelpress - män: 1 1/4kv / kvinna: 3/4kv Bänkprens - män: 1 2/3kv / kvinna: kv OHS - kroppsvikt - 15 rep Thrusters, 15x - män: kv / kvinna: 3/4kv Wall ball, 55x - män: 9kg / kvinna: 6kg
	Olympiska lyft			
	Frivändning med medecinboll - 15 reps Ryck - Pinne Överstöt - Pinne	Frivändning - 2/3 kroppsvikt Ryck - 1/2 kroppsvikt Överstöt - 1/2 kroppsvikt	Frivändning - 1 1/4 kroppsvikt Ryck - Kroppsvikt Överstöt - 1 1/3 kroppsvikt	Frivändning - 1 2/3 kroppsvikt Ryck - 1 1/2 kroppsvikt Överstöt - 1 2/3 kroppsvikt
	Kettlebells			
	KB ryck, 10x - män: 16kg / kvna: 8kg KV sving 20x - män: 16kg / kvna: 8kg	KB ryck, 50x på 5 min - män:16kg / kvna: 8kg KB sving, 35x - män: 24kg / kvinna: 16kg	KB ryck, 75x på 5 min - män: 24kg / kvna: 16kg KB sving, 75x - män: 24kg / kvinna: 16kg	KB ryck, 100x på 5 min - män: 24kg / kvna: 16kg KB sving, 100x - män: 32kg / kvinna: 24kg
Kondition	Löpning			
	400m - män: 2:00 / kvinna: 2:24 800m - män:4:30 / kvinna: 5:15 1.6km - män: 9:15 / kvinna: 11:00	400m - män: 1:40 / kvinna: 2:00 800m - män: 3:40 / kvinna: 4:00 1.6km - män: 7:40 / kvinna 8:30 5km - män: 26:30 / kvinna: 29.30 10km - män: 55:00 / kvinna: 60:00	400m - män: 1:15 / kvinna: 1:25 800m - män: 2:45 / kvinna: 3:15 1.6km - män: 6:10 / kvinna: 6:50 5km - män: 21:00 / kvinna 23:55 10km - män: 43:30 / kvinna 49:00	400m - män: 1:00 / kvinna: 1:15 800m - män: 2:20 / kvinna: 2:45 1.6km - män: 5:00 / kvinna: 6:00 5km - män: 17:45 / kvinna 21:00 10km - män: 37:00 / kvinna 43:30
	Rodd			
	500m - män: 1:55 kvinna: 2:20	500m - män: 1:45 / kvinna: 2:00 1,000m - män: 3:55 / kvinna: 4:30 2,000m - män: 8:15 / kvinna: 9:30	500m - män: 1:32 / kvinna: 1:50 1,000m - män: 3:35 / kvinna: 4:00 2,000m - män: 7:15 / kvinna: 8:25	500m - män: 1:26 / kvinna: 1:38 1,000m - män: 3:15 / kvinna: 3:50 2,000m - män: 6:50 / kvinna: 8:00
	Hopprep			
	100 singelhopp (utan miss) 1 double under	200 singelhopp (utan miss) 15 double unders (utan miss)	40 double unders (utan miss)	90 double unders (utan miss)
Benchmarks				
	Cindy med jumping PU - 14	5 pass RX´d Grace - män: 6:00 / kvinna: 8:00 Fran - män: 12:00 / kvinna: 15:00 Cindy - män: 15 / kvinna: 12 Fight gone bad - män: 250 / kvinna: 200 Mary - män: 5 / kvinna: 3 Helen - män: 12:00 / kvinna:15:00 Murph - 60:00 Eva (skalad) - män: 24kg / kvna 16:kg - 60:00	RX´d Grace - män: 3:00 / kvinna: 3:00 Isabel - män: 3:30 / kvinna: 3:30 Diane - män: 6:00 / kvinna: 7:30 Fran - män: 5:00 / kvinna: 7:00 Cindy - män: 24 varv / kvinna: 15 varv Fight gone bad - män: 300 / kvinna: 265 Mary - män: 10 varv / kvinna: 6 varv Helen - män: 9:00 / kvinna: 10:00 Murph - män: 40:00 / kvinna: 45:00 Eva - män: 42:00 / kvinna: 48:00	RX´d Grace - män: 2:30 / kvinna: 2:30 Isabel - män: 2:30 / kvinna: 2:30 Diane - män: 3:00 / kvinna: 5:00 Fran - män: 3:00 / kvinna: 5:00 Cindy - män: 28 varv / kvinna: 22 varv Fight gone bad - män: 400 / kvinna: 350 Mary - män: 15 varv / kvinna: 10 varv Helen - män: 7:45 / kvinna: 9:00 Murph - män: 30:00 / kvinna: 35:00 Eva - män: 35:00 / kvinna: 40:00

