

# AKTIVITETSARK

NAVN:

PULS INDEN ØVELSERNE (HVILEPULS):

	MIT GÆT	MÅLT RESULTAT	PULS EFTER AKTIVITET
Hvor mange <b>englehop</b> kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange <b>sprællemænd</b> kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange <b>armbøjninger</b> kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange <b>mavebøjninger</b> kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange høje <b>knæløft</b> kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor <b>højt</b> kan jeg hoppe?			
Hvor <b>langt</b> kan jeg hoppe?			
Hvor lang tid kan jeg holde en <b>stol i strakte arme</b> ?			
Hvor lang tid kan jeg <b>stå på ét ben</b> med lukkede øjne?			
Hvor lang tid kan jeg sidde i <b>usynlig stol</b> op ad væggen?			