

Schulterkrafttest AR/IR

Testabschnitt	Anzahl/Zeit
Testvorbereitung, Anpassungen, Schwerkraftkompensation	2 min
Geschwindigkeit 60 °/s	
Probeversuche: 2, geringe Intensität	
Pause: 30 s	
Testversuche: 2 submax., 3 max. willentlich	
Pause: 60 s	
Geschwindigkeit 180 °/s	
Probeversuche: 2, geringe Intensität	
Pause: 30 s	
Testversuche: 2 submax., 3 max. willentlich	