

## Schulterkrafttest AR/IR

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