

Isodrag

Isometriskt markdrag. Mäter hur hårt testpersonen drar i ett handtag som sitter på ett fast avstånd från marken. Utvärderar styrkan i extension i framförallt lår, höft och rygg.

Vertikalhopp

Mäter hur högt testpersonen hoppar. Utvärderar explosivitet i nedre extremiteterna

Gripen

Mäter handstyrka genom att testpersonen klämmer åt med handen runt ett handtag

Ekblom Bak

Submaximalt cykeltest som utvärderar konditionen. Tar ca 15 min att utföra.

Wingate

Maximalt cykeltest som utvärderar den anaeroba arbetsförmågan hos testpersonen. Tar ca 15 min att genomföra varav själva testet är 30 sekunders maximal ansträngning.