

Skeleton				
Kravprofil mot världstopp säsongen 2023/2024				
Herr				
Startrelaterat	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Stående 10 m (s)	1,7	1,55	1,55	1,55
Stående 30 m (s)	4,2	4	4	4
Stående längd (m)	2,75	3	3	3
Stående 5-steg (m)	12,5	14,5	14,5	14,5
Frivändning (% av kroppsvikt)	100	120	120	120
Knäböj (% av kroppsvikt)	150	180	180	180
Marklyft (% av kroppsvikt)	160	200	200	200
Lillehammer start (s)	5,15	4,95	4,95	4,90
Åkrelaterat	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Åkning Lillehammer (s)	55,00	54,00	54,00	53,90
Coopertest 2000 m (min:sek)	08:00	07:30	07:30	07:30
Brutalbänk (st)	17	30	34	34
Liggande axelryck (kg)	70	100	100	100
Dips (st)	15	25	25	30
Chins (st)	10	15	15	15
Dam				
Startrelaterat	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Stående 10 m (s)	1,8	1,65	1,65	1,65
Stående 30 m (s)	4,5	4,2	4,2	4,2
Stående längd (m)	2,4	2,6	2,6	2,6
Stående 5-steg (m)	10	12	12	12
Frivändning (% av kroppsvikt)	90	110	110	110
Knäböj (% av kroppsvikt)	140	170	170	170
Marklyft (% av kroppsvikt)	150	180	180	180
Lillehammer start (s)	5,45	5,25	5,25	5,20
Åkrelaterat	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Åkning Lillehammer (s)	56,50	55,50	55,00	54,80
Coopertest 2000 m (min:sek)	09:00	08:30	08:30	08:30
Brutalbänk (st)	10	25	30	30
Liggande axelryck (kg)	40	80	80	80
Dips (st)	5	15	20	20
Chins (st)	5	12	5	15
Träningsfrekvens / vecka	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Försäsong (h)	10	15	15	15
Bansäsong (h)	6	7	7	7
Åkdagar under 5 mån	3,5	5	5	5
Träningsfrekvens / år	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
Försäsong (h)	280	5	350	380
Bansäsong (h)	160	150	150	150
Åkdagar (dagar)	70	100	100	100
Åkdagar (h)	350	500	500	500
Totalt (h)	790	655	1000	1030
Antal tävlingar säsong	EC/ICC	WC	T & T	Världstopp
EC, ICC, WC, VM, JVM, etc.	8	10	10	10
SC, SM, etc.	4	4	4	4