

INTERVAL SHUTTLE RUN TEST

NAAM.....**Geboortedatum**.....
ADRES.....
TEL.

Lichaamslengte..... Lichaamsgewicht.....**BMI**.....
 Medische gegevens.....

DATUM **Uur** **Omstandigheden**.....

	SNELHEID	HF test 1	Ver val	HF test 2	Ver val	HF test 3	Ver val	Best
Rust								
4	10 km/h							
8	10.5 km/h							
12	11 km/h							
17	12 km/h							
22	12 km/h							
27	13 km/h							
32	13 km/h							
38	13.5 km/h							
43	13.5 km/h							
49	14 km/h							
55	14 km/h							
61	14.5 km/h							
67	14.5 km/h							
73	15 km/h							
79	15 km/h							
85	15.5 km/h							
91	15.5 km/h							
97	16km/h							
104	16km/h							
111	16.5 km/h							
118	16.5 km/h							
125	17 km/h							
132	17 km/h							
139	17.5 km/h							
146	17.5 km/h							
		HF Recup.	Verval		HF Recup	Verval		
30 sec								
60 sec								
2 min								

