

Izena: _____ Adina: _____

Data: ____/____/____

BMa atsedenean: _____

GORPUTZAREN BALORAZIOA

Pisua: _____ Altuera: _____ GMI: _____

SENIOR FITNESS TESTA

TESTA	EZKERRA	ESKUINA				Oharrak
Oreka estatikoa						
Aulkia, 30 segundoz						
Indarra goiko adarretan						
Enborraren flexioa eserita						
Eskuak elkartu bizkaraldean						
Altxatu, ibili, buelta eman eta berriro eseri						
Ibilaldia, 6 minutuz	Distantzia (m)	BMa eta APa amaieran	Borg eskala	Urratsak	Zapaltzeko era: Gorputzaren kulunka: Beste batzuk:	

AZKEN EMAITZA

ZEHARKAKO DATUAK; 6 MINUTUKO IBILALDIA

BATEZ BESTEKO DISTANTZIA	BEHEKO MUGA ONARGARRIA

Gizonak: (7,57 x neurria-cm) – (5,2 x adina) - (1,76 x pisua-kg) – 309

BMO: Batez besteko balioa - 153

Emakumeak: (2,11 x neurria-cm) – (5,78 x adina) - (2,29 x pisua-kg) + 667

BMO: Batez besteko balioa - 139

Erreserbako BMa (%)	Abiadura (km/h)	Urratsak orduko