

Interval Shuttle run test

Naam & voornaam Geboortedatum

Lichaamslengte Lichaamsgewicht BMI

Datum Uur Omstandigheden

Trappen	HFstart	HFstop	Lengtes	Belangrijke waarden		
0 - 4			4	Gestopt aan stapnummer		
4 - 8			4	HF na stoppen		
8 - 12			4	HF na 30 sec		
12 - 17			5	HF na 60 sec		
17 - 22			5	HF na 2 min		
22 - 27			5	HF na 3 min		
27 - 32			5			
32 - 38			6			
38 - 43			5			
43 - 49			6			
49 - 55			6			
55 - 61			6			← Submaximaal
61 - 67			6			
67 - 73			6			
73 - 79			6			
79 - 85			6			
85 - 91			6			
91 - 98			7			
98 - 104			6			
104 - 111			7			
111 - 118			7			
118 - 125			7			
125 - 132			7			
132 - 139			7			
139 - 146			7			
146 - 154			8			
154 - 161			7			
161 - 169			8			
169 - 176			7			
176 - 184			8			
184 - 192			8			
192 - 200			8			
200 - 208			8			
208 - 216			8			
216 - 224			8			
224 - 233			9			

HOMEWARE PARTNERS
 Where soccer comes together !
WWW.HOMEWARE.BE