

LE 5 PROVE PRATICHE

Valuta il tuo stato attuale e monitora i tuoi progressi.

Data: ____ / ____ / ____

Ripeti le prove nelle stesse condizioni.

	PROVA	ISTRUZIONI	RISULTATO OGGI	DATA	PROSSIMO TEST
1	 ALZARSI DALLA SEDIA	30 secondi. Alzati e siediti senza usare le mani. Registra il numero di ripetizioni.	30 secondi Ripetizioni: _____	____ / ____ / ____	____ / ____ / ____
2	 TUG (ALZARSI, CAMMINARE E TORNARE A SEDERSI)	Alzati dalla sedia, cammina per 3 metri, torna indietro e siediti. Registra il tempo impiegato.	3 metri Tempo: _____ s	____ / ____ / ____	____ / ____ / ____
3	 EQUILIBRIO SU UNA GAMBA	Resta in equilibrio su una gamba, vicino a un appoggio sicuro. Registra il tempo per ciascun lato.	DX: _____ s SX: _____ s	____ / ____ / ____	____ / ____ / ____
4	 PIEGAMENTI ADATTATI	Esegui i piegamenti nella variante scelta. Registra il numero di ripetizioni corrette.	Ripetizioni: _____	____ / ____ / ____	____ / ____ / ____
5	 CAMMINO DI 6 MINUTI	Cammina per 6 minuti. Registra la distanza percorsa.	6 minuti Distanza: _____ m	____ / ____ / ____	____ / ____ / ____

NOTE GENERALI