



Prestatieformulieren 20 meter Multitrap Shuttle Run, 10 minuten

Pagina 2. Formulier voor eenmalige test t.b.v. Scholen

Pagina 3. Bondig formulier voor herhaald individueel testen

Pagina 3. Formulier voor trainer/coach



Prestatieformulier 20 meter Multitrap Shuttle Run, 10 minuten

Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 8,5 trappen of 9 trappen.

Docent:

Deelnemer:

Naam:

J / M:

Leeftijd:

Lengte:

Gewicht:

Klas:

Datum: __ / __ / ____

Tijdstip: __ / __ u.

Locatie:

Resultaat: Trappen

Eerder hoogste resultaat (indien van toepassing):

Datum: __ / __ / ____ Aantal trappen:

Opmerkingen deelnemer:



Prestatieformulier 20 meter Multitrap Shuttle Run, 10 minuten

* Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 8,5 trappen of 9 trappen.

* Het vermelden van het aantal shuttles na het behalen van een trap is een optie.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.

Datum: __ / __ / ____ **Tijd:** __ / __ **Resultaat:** Trap en afgeronde shuttles.



Prestatieformulier 20 meter Multitrap Shuttle Run, 10 minuten

- * Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 8,5 trappen of 9 trappen.
- * Het vermelden van het aantal shuttles na het behalen van een trap is een optie.

Deelnemer:

Naam:

Leeftijd:

Gewicht:

Datum: __ / __ / ____

Tijdstip: __ / __ u.

Locatie:

Temperatuur:

Behaalde trap:

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|----|
| 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 |
| 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 |