



Prestatieformulieren **20 meter Multitrap Shuttle Run, 4 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, 4 minuten**

Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 4,5 trappen of 6 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, 4 minuten**

* Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 4,5 trappen of 6 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, 4 minuten**

* Het eindresultaat is een hele trap of halve trap. Bijvoorbeeld 4,5 trappen of 6 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