SCHEDA TEST ARIET

Livello	Progressione Navette							
8	1 A	2 L						
	(40)	(65)						
10	1 A	2 L						
	(105)	(130)						
12	1 A	2 L						
	(170)	(195)						
13	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L	7 A	8 L
	(235)	(260)	(300)	(325)	(365)	(390)	(430)	(455)
13.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L	7 A	8 L
	(495)	(520)	(560)	(585)	(625)	(650)	(690)	(715)
14	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L	7 A	8 L
	(755)	(780)	(820)	(845)	(885)	(910)	(950)	(975)
14.5	1 A	2L	3 A					
	(1015)	(1040)	(1080)					
15	1 L	2 A	3 L					
	(1105)	(1145)	(1170)					
15.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(1210)	(1235)	(1275)	(1300)	(1340)	(1365)		
16	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(1405)	(1430)	(1470)	(1495)	(1535)	(1560)		
16.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(1600)	(1625)	(1665)	(1690)	(1730)	(1755)		
17	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(1795)	(1820)	(1860)	(1885)	(1925)	(1950)		
17.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(1990)	(2015)	(2055)	(2080)	(2120)	(2145)		
18	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(2185)	(2210)	(2250)	(2275)	(2315)	(2340)		
18.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(2380)	(2405)	(2445)	(2470)	(2510)	(2535)		
19	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(2575)	(2600)	(2640)	(2665)	(2705)	(2730)		
19.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(2770)	(2795)	(2835)	(2860)	(2900)	(2925)		
20	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(2965)	(2990)	(3030)	(3055)	(3095)	(3120)		
20.5	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(3160)	(3185)	(3225)	(3250)	(3290)	(3315)		
21	1 A	2 L	3 A	4 L	5 A	6 L		
	(3355)	(3380)	(3420)	(3445)	(3485)	(3510)		

LEGENDA: A= CORSA AVANTI

L= CORSA LATERALE

Cognome e Nome	N°	Giallo	Livello STOP	Distanza

Luogo:_____ Data:_____Ora:_____Superficie:_____

Preparatore Atletico:_____

AIA- Modulo per la Preparazione Atletica