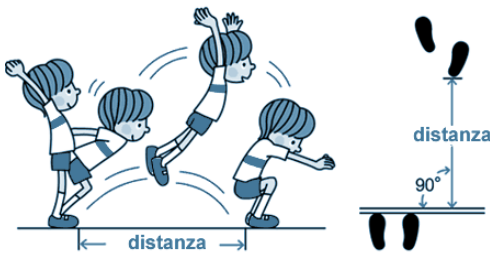


OPEN DAY
Scheda di valutazione funzionale

Nome.....

Misura la tua forza (Salto in lungo da fermo)



cm.....



https://www.my-personaltrainer.it/jump_test.htm

Misura la tua flessibilità (Sit and reach)



cm.....



<http://www.fitnessvenues.com/uk/fitness-testing-sit-and-reach-test.html>

Misura la tua coordinazione (hexagon test)



sec.....



<https://www.youtube.com/watch?v=OkN5Ht4PjGo>

Valutazione complessiva

