



## **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 4. 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