



## 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 4. 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