

Pelaaja:	Testiaika:
----------	------------

Lyöntitestit

OHJEET:

- Kaikissa 5 min aikaa
- 1. Jatkuva lyönti syöttöruutuun, joka toinen l...
ali syöttöviivan. Pisin yhtäjaksoinen sarja on tu...
- 2. Jatkuva lyönti takaa taakse. Pallo pompp...
takaseinään. Pisin yhtäjaksoinen sarja on tu...
- 3. Jatkuva volley puolikentänviivan takaa. Pi...
sarja on tulos.

testi 1	testi 2	testi 3	yhteensä
kä ry	kä ry	kä ry	

Fysiikkatestit

OHJEET:

1. kierros

viivahyppely	punnerrukset	jännehypyt	vatsat	kenttäjuoksu	yhteensä

- 1. ja 2. kierros peräjälkeen ilman taukoa
- 45 s. per liike, 45 s. taukoa liikkeen jälkeen
- yhteensä 10 liikettä
- suorittaja laskee itse suorituksensa ja mer...
- viivahyppely: sivuttaisloikalla edestakaisin
2,5 mailan mittaa
- punnerrukset normaaleina
- jännehypyt: alhaalla käsi käy lattiassa ja y...
oma normaali kurotus + 20 cm
- vatsalihakset normaaleina
- kenttäjuoksu:
juostaan kenttää pituussuunnassa päästä pä...
on kaksi pistettä.
- Väsymisindeksi:
2. kierroksen yhteistulos jaettuna 1. kierroks...

2. kierros

viivahyppely	punnerrukset	jännehypyt	vatsat	kenttäjuoksu	yhteensä

1. ja 2. krs yht.

kommentit

väsymisindeksi
