

PLANILLA COURSE NAVETTE

Test progresivo de ida y vuelta de 20 m para evaluar la capacidad aeróbica.

APELLIDO Y NOMBRE	FECHA	EDAD	SEXO	PESO (kg)
DEPORTE / ACTIVIDAD	EVALUADOR	SUPERFICIE	CONDICIONES / OBS.	

1. CONTROL DE ETAPAS

ETAPA	VELOCIDAD	INTERVALO 20 m	MARCA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ETAPA	VELOCIDAD	INTERVALO 20 m	MARCA
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

2. RESULTADO FINAL

ETAPA FINAL	RECORRIDO EN ETAPA	VELOCIDAD FINAL	VO ₂ max ESTIMADO

3. OBSERVACIONES TÉCNICAS / CAUSA DE FINALIZACIÓN
