

Scorelijst Shuttle Wandel Test (Bradley protocol)

Omcirkel het laatst geheel afgelegde traject

Naam:

Geslacht: M / V

Datum:

Snelheid	Afstand	Level	MET
1,8 km/u	10	1	1,5
	20		
	30		
2,4 km/u	40	2	2
	50		
	60		
	70		
3,0 km/u	80	3	2,5
	90		
	100		
	110		
3,6 km/u	120	4	3
	130		
	140		
	150		
	160		
4,2 km/u	170	5	3,5
	180		
	190		
	200		
	210		
	220		
4,8 km/u	230	6	4
	240		
	250		
	260		
	270		
	280		
	290		
5,4 km/u	300	7	5
	310		
	320		
	330		
	340		
	350		
	360		
	370		
380			
390			
400			
410			
420			

Snelheid	Afstand	Level	MET
6,0 km/u	430	8	5,5
	440		
	450		
	460		
	470		
	480		
	490		
	500		
	510		
	520		
6,6 km/u	530	9	6
	540		
	550		
	560		
	570		
	580		
	590		
	600		
	610		
	620		
7,2 km/u	630	10	6,5
	640		
	650		
	660		
	670		
	680		
	690		
	700		
	710		
	720		
7,8 km/u	730	11	7
	740		
	750		
	760		
	770		
	780		
	790		
	800		
	810		
	820		
830			
840			
850			
860			
870			
880			

Snelheid	Afstand	Level	MET
8,4 km/u	890	12	8
	900		
	910		
	920		
	930		
	940		
	950		
	960		
	970		
	980		
	990		
	1000		
	1010		
1020			
9 km/u	1030	13	9
	1040		
	1050		
	1060		
	1070		
	1080		
	1090		
	1100		
	1110		
	1120		
	1130		
	1140		
	1150		
1160			
1170			
9,7 km/u	1180	14	10
	1190		
	1200		
	1210		
	1220		
	1230		
	1240		
	1250		
	1260		
	1270		
	1280		
	1290		
	1300		
1310			
1320			
1330			
10,3 km/u	1340	15	11
	1350		
	1360		
	1370		
	1380		
	1390		
	1400		
	1410		
	1420		
	1430		
	1440		
	1450		
	1460		
1470			
1480			
1490			
1500			

Gelopen afstand (m):

Stopreden:

	Start	Einde
Hartfrequentie:		
Borgscore dyspnoe:		
Borgscore Vermoeidheid:		

Conclusie:

--