

# SCHEDA TEST ARIET



**Livello**          **Progressione Navette**

8	1 A (40)	2 L (65)							
10	1 A (105)	2 L (130)							
12	1 A (170)	2 L (195)							
13	1 A (235)	2 L (260)	3 A (300)	4 L (325)	5 A (365)	6 L (390)	7 A (430)	8 L (455)	
13.5	1 A (495)	2 L (520)	3 A (560)	4 L (585)	5 A (625)	6 L (650)	7 A (690)	8 L (715)	
14	1 A (755)	2 L (780)	3 A (820)	4 L (845)	5 A (885)	6 L (910)	7 A (950)	8 L (975)	
14.5	1 A (1015)	2 L (1040)	3 A (1080)						
15	1 L (1105)	2 A (1145)	3 L (1170)						
15.5	1 A (1210)	2 L (1235)	3 A (1275)	4 L (1300)	5 A (1340)	6 L (1365)			
16	1 A (1405)	2 L (1430)	3 A (1470)	4 L (1495)	5 A (1535)	6 L (1560)			
16.5	1 A (1600)	2 L (1625)	3 A (1665)	4 L (1690)	5 A (1730)	6 L (1755)			
17	1 A (1795)	2 L (1820)	3 A (1860)	4 L (1885)	5 A (1925)	6 L (1950)			
17.5	1 A (1990)	2 L (2015)	3 A (2055)	4 L (2080)	5 A (2120)	6 L (2145)			
18	1 A (2185)	2 L (2210)	3 A (2250)	4 L (2275)	5 A (2315)	6 L (2340)			
18.5	1 A (2380)	2 L (2405)	3 A (2445)	4 L (2470)	5 A (2510)	6 L (2535)			
19	1 A (2575)	2 L (2600)	3 A (2640)	4 L (2665)	5 A (2705)	6 L (2730)			
19.5	1 A (2770)	2 L (2795)	3 A (2835)	4 L (2860)	5 A (2900)	6 L (2925)			
20	1 A (2965)	2 L (2990)	3 A (3030)	4 L (3055)	5 A (3095)	6 L (3120)			
20.5	1 A (3160)	2 L (3185)	3 A (3225)	4 L (3250)	5 A (3290)	6 L (3315)			
21	1 A (3355)	2 L (3380)	3 A (3420)	4 L (3445)	5 A (3485)	6 L (3510)			

LEGENDA: A= CORSA AVANTI

L= CORSA LATERALE

Cognome e Nome	N°	Giallo	Livello STOP	Distanza

Luogo: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_ Superficie: \_\_\_\_\_

Preparatore Atletico: \_\_\_\_\_