

Adı Soyadı:

Eğitmen:

Tarih:

Yaş
<20

kg	kg	♀		♂		♀		♂		♀		♂	
		Çok zayıf	Zayıf	Ortalama	İyi	Çok iyi	Mükemmel						
65	45	39	14	43	17	52	20	60	23	77	28	91	32
70	50	42	16	47	19	56	23	64	26	83	31	98	35
75	55	45	17	50	21	60	25	69	28	89	34	105	39
80	60	47	19	53	23	64	27	73	31	95	38	112	42
85	65	50	21	56	24	68	29	78	33	101	41	119	46
90	70	53	22	60	26	72	32	83	36	106	44	126	49

Yaş
20-29

65	45	37	12	41	16	49	20	51	24	72	31	84	36
70	50	39	14	45	17	53	23	55	27	78	34	91	40
75	55	42	15	48	19	57	25	59	29	83	38	97	44
80	60	45	17	51	21	61	27	63	32	89	41	104	48
85	65	48	18	54	23	65	30	67	34	94	44	110	52
90	70	51	19	57	24	68	32	71	37	100	48	117	56

Yaş
30-39

65	45	33	12	37	15	44	18	49	21	61	26	70	30
70	50	35	14	40	17	47	20	53	23	65	28	75	33
75	55	38	15	43	19	50	22	56	25	70	31	81	36
80	60	41	17	46	21	54	24	60	28	75	34	86	39
85	65	43	18	49	22	57	26	64	30	79	37	91	43
90	70	46	19	52	24	61	29	68	32	84	40	97	46

Yaş
40-49

65	45	30	12	34	14	40	17	44	19	54	23	62	28
70	50	32	13	37	16	43	19	47	21	58	26	67	31
75	55	34	15	39	17	46	21	51	23	62	29	72	34
80	60	37	16	42	19	49	23	54	25	66	31	77	37
85	65	39	17	44	20	52	24	57	27	71	34	81	40
90	70	41	19	47	22	55	26	61	29	75	37	86	43

Yaş
50-59

65	45	27	10	30	12	35	15	39	17	48	21	55	25
70	50	29	11	33	14	38	17	42	19	52	23	59	27
75	55	31	13	35	15	41	18	45	20	55	26	63	30
80	60	33	14	37	17	44	20	48	22	59	28	67	33
85	65	35	15	40	18	46	22	51	24	63	30	71	35
90	70	37	16	42	19	49	24	54	26	66	33	75	38

Yaş
60+

65	45	25	9	28	11	32	17	36	16	43	21	49	26
70	50	27	10	30	13	35	19	39	18	47	24	53	29
75	55	28	11	32	14	37	21	42	20	50	26	56	32
80	60	30	12	34	15	40	23	44	22	53	28	60	35
85	65	32	13	36	16	42	25	47	23	56	31	64	38
90	70	34	14	38	18	45	27	50	25	60	33	68	40

Dinlenme süresi dk.

Setler

5. set kg tekrar

4. set kg tekrar

3. set kg tekrar

2. set kg tekrar

1. set kg tekrar

***Retest**

Dinlenme süresi dk.

Setler

5. set kg tekrar

4. set kg tekrar

3. set kg tekrar

2. set kg tekrar

1. set kg tekrar

*Retest, bir önceki ölçümle aynı şartlarda ve aynı ekipman ile yapılmalıdır.