

Adı Soyadı:

Eğitmen:

Tarih:

Yaş
<20

kg	kg	♀		♂		♀		♂		♀		♂		♀		♂			
		Çok zayıf	Zayıf	Ortalama	İyi	Çok iyi	Mükemmel	Çok zayıf	Zayıf	Ortalama	İyi	Çok iyi	Mükemmel	Çok zayıf	Zayıf	Ortalama	İyi	Çok iyi	Mükemmel
65	45	80	38	86	41	96	47	103	54	127	62	146	67						
70	50	86	43	93	46	103	53	111	60	136	69	157	75						
75	55	92	47	99	51	110	58	119	66	146	76	168	82						
80	60	98	51	106	55	118	63	127	72	156	83	179	90						
85	65	104	56	113	60	125	68	135	78	165	90	190	97						
90	70	110	60	119	65	132	74	143	84	175	97	202	105						

Yaş
20-29

65	45	77	40	82	43	91	47	100	52	113	62	124	71						
70	50	83	45	88	47	98	52	107	58	122	69	133	79						
75	55	88	49	94	52	105	58	115	64	131	76	143	87						
80	60	94	54	100	57	112	63	122	69	139	83	153	94						
85	65	100	58	107	61	119	68	130	75	148	90	162	102						
90	70	106	63	113	66	126	73	138	81	157	97	172	110						

Yaş
30-39

65	45	73	35	76	38	83	42	89	46	103	54	114	60						
70	50	78	39	82	42	89	46	96	51	111	60	122	67						
75	55	84	43	88	46	96	51	103	56	119	66	131	74						
80	60	89	47	94	50	102	56	110	61	127	72	140	80						
85	65	95	51	100	54	109	60	117	67	134	78	149	87						
90	70	100	55	106	58	115	65	124	72	142	84	157	94						

Yaş
40-49

65	45	68	33	72	35	79	39	85	43	96	51	104	56						
70	50	74	37	78	39	85	44	91	48	103	56	112	63						
75	55	79	40	83	43	91	48	98	52	111	62	120	69						
80	60	84	44	89	47	97	52	104	57	118	67	128	75						
85	65	89	48	94	51	103	57	111	62	125	73	137	81						
90	70	95	52	100	55	109	61	117	67	133	79	145	88						

Yaş
50-59

65	45	62	27	66	30	73	34	80	38	90	45	98	51						
70	50	66	30	71	33	79	38	86	42	97	50	106	57						
75	55	71	34	76	37	85	42	92	46	104	55	113	63						
80	60	76	37	81	40	90	46	98	51	111	61	121	68						
85	65	81	40	86	43	96	50	104	55	118	66	128	74						
90	70	85	43	91	47	101	53	110	59	125	71	136	80						

Yaş
60+

65	45	59	25	62	28	68	32	75	36	85	45	93	51						
70	50	63	28	67	31	74	36	81	40	92	50	100	57						
75	55	68	31	71	34	79	40	86	44	98	55	107	63						
80	60	72	34	76	37	84	43	92	48	105	60	115	68						
85	65	77	37	81	40	89	47	98	52	112	65	122	74						
90	70	81	39	86	43	95	50	104	56	118	70	129	80						

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.