

TEST MASSIMALE + TEST DEI 30 MINUTI

Data:
Nome:
Età:
Peso:
Altezza:

Misure antropometriche

Circonferenza petto	
Circonferenza braccio	
Circonferenza vita (ombelico)	
Circonferenza glutei	
Circonferenza coscia	

Esecuzione del Test dei 30 minuti

Parte del corpo	Esercizio	100% (appross.vo)	70% (appross.vo)	Ripetizioni eseguite in 30 minuti	Valutazione
Petto	Panca piana				
Dorso	Lat avanti o Trazioni				
Gambe	Squat o Pressa				

Tabella di valutazione

Complesso muscolare testato	Esercizio	Ripetizioni eseguite 70% RM x 30 minuti				
		insufficiente	sufficiente	discreto	buono	ottimo
Petto	Panca piana	< 50	51-70	71-90	91-110	> 111
Dorso	Trazioni o Lat machine a.	< 60	61-90	91-120	121-150	> 151
Gambe	Squat coscia parallela	< 80	81-110	111-140	141-170	> 171

PROCEDIMENTO PER IL MASSIMALE DIRETTO: ipotizzare il proprio massimale, ed eseguire delle serie di avvicinamento al carico, per esempio in questo modo:

- 1 serie: 5repsx60% rec 2'
- 2 serie: 3repsx70% rec 3'
- 3 serie: 2repsx80% rec 3'
- 4 serie: 1repsx90% rec 3'
- 5 serie: 1 repsx100% rec3'
- continuare per tentativi alla ricerca del massimale diretto

I massimali possono essere ricercati anche indirettamente, attraverso la formula di Brzycki o tabelle di riferimento

$$100\% = \text{peso sollevato} / 1,02078 - (0,0278 \times N^{\circ} \text{ ripetizioni})$$

NOTE: Durante l'esecuzione dei test farsi sempre assistere da un istruttore.