

Tipo di allenamento test sportivi raccomandato per SPHAIR

	Screening	Durata ca. 10 mesi	Corso 1	Durata ca. 12 mesi	Corso 2	Durata ancora ca. 6 mesi	Test d'ingresso SR
Punti min.	18		18		20		22
		Prestazione: necessaria una prestazione uguale a quella dello screening		Prestazione: necessario un miglioramento di 2 punti		Prestazione: necessario un miglioramento di 2 punti	
Flessioni	48 unità		52 unità		55 Stk		58 unità
mas. generosità 2 min.		Intensità dell'allenamento: almeno 2-3 volte a settimana		Intensità dell'allenamento: almeno 2-4 volte a settimana		Intensità dell'allenamento: almeno 3-4 volte a settimana	
		Presupposto:		Presupposto:		Presupposto:	
Sit-up	70 unità	le prestazioni riportate a sinistra (unità + m), in caso contrario aumentare di conseguenza l'intensità	76 unità	le prestazioni riportate a sinistra (unità + m), in caso contrario aumentare di conseguenza l'intensità	82 Stk	le prestazioni riportate a sinistra (unità + m), in caso contrario aumentare di conseguenza l'intensità	90 unità
mas. generosità 2 min.							
12' di corsa	2775 m		2875 m		2975 m		3075 m
ambizione 12 min.							

Il **punteggio di riferimento** è sempre il punteggio massimo considerato come "sufficiente".

La tabella di valutazione completa è disponibile sul sito www.sphair.ch

Per poter determinare con esattezza la condizione fisica, gli esercizi devono essere assolti l'uno dietro l'altro con al massimo 5 minuti di intervallo tra i singoli gruppi di esercizi.

Importante: training regolare