**KOŞU FİZİKSEL UYGUNLUK ÖLÇÜMÜ**

**Bu nedir? İsim:**

Bu form tutmanızın bir yoludur. Eğlenceli, yapılabilir, zorlayıcıdır. Çünkü herkes kendi fiziksel uygunluk düzeyinde çalışır. Her bir koşu ölçümü size daha iyi olmanız için, gelişiminizi görmeniz için, hedeflerinizi oluşturup onlara ulaşmanız için fırsat verir.

**Nasıl Uygulanır?**

 **Her bir ölçüm 39 dakika sürelidir. Hiç durmadan yapabildiğiniz kadar sürede koşacaksınız. 30 dakikalık süre içinde koşmayı bırakırsanız, hızlı yürüme yapabilirsiniz. Eşiniz sürekli koştuğunuz dakikaların süresini kayıt edecek. 30 dakika bittiğinde, koşarken elde ettiğiniz puanlara bakacaksınız (sayfanın altındaki listede). Bu, sizin ölçüm yüzdeniz olacaktır.**

Tarih: Dinlenik Kalp atım hızı:

Koşudan sonra kalp atım hızı: Hedef:

Sürekli olarak koşulan dakikalar:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(koşudan kazanılan puanlar) + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (hedef 10 dak. Nın üzerindeyse fazladan 20 puan ekleyin) = \_\_\_\_\_ %

Yorumlar:

Hiç durmadan koşulan dakikalar ve puanları:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hiç durmadan koşulan Dakika | Puan | Hiç durmadan koşulan Dakika | Puan |
| 1 | 10 | 16 | 73 |
| 2 | 15 | 17 | 75 |
| 3 | 20 | 18 | 77 |
| 4 | 25 | 19 | 79 |
| 5 | 30 | 20 | 81 |
| 6 | 35 | 21 | 83 |
| 7 | 40 | 22 | 85 |
| 8 | 45 | 23 | 87 |
| 9 | 50 | 24 | 89 |
| 10 | 55 | 25 | 91 |
| 11 | 60 | 26 | 93 |
| 12 | 65 | 27 | 95 |
| 13 | 67 | 28 | 97 |
| 14 | 69 | 29 | 99 |
| 15 | 71 | 30 | 100 |