

## **TEST OGÓLNY – FIT TEST**

**Test początkowy (data):** .....

**Test końcowy (data):**.....

Lp.	Rodzaj ćwiczenia	Test początkowy	Test 2	Test 3	Test końcowy	Progres
1.	Kopnięcia frontalne z przeskoku					
2.	Pajacyki (z przysiadem)					
3.	Pompki z rozstawianiem nóg					
4.	Kopnięcia kolanem z zakroku					
5.	W podporze kolana do łokci					
6.	Wyskoki z Han Kiba Dachi (małysze)					
7.	Brzuszki – kajaki lub szyćoryki naprzemienne					
8.	Przysiady dookoła (z dotknięciem)					
9.	Pompki pływające					
10.	Aniołki					