



TESTY SPRAWNOŚCIOWE

TEST SPRAWNOŚCIOWY LVL I (PO TRZECH MIESIĄCACH OD DOŁĄCZENIA)

- BIEG 2x50M W PEŁNYM EKWIPUNKU < 30S
- BRZUSZKI X 15 < 30S
- POMPKI X 15 < 45S
- PADNIJ/POWSTAŃ X 10 < 60S

TEST SPRAWNOŚCIOWY LVL II (PO SZEŚCIU MIESIĄCACH OD DOŁĄCZENIA)

- BIEG 6x50M W PEŁNYM EKWIPUNKU < 105S
- BRZUSZKI X 20 < 30S
- POMPKI X 20 < 45S
- PADNIJ/POWSTAŃ X 20 < 120S