



VERBALE D'ESAME FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

Cognome _____ Nome _____

Sede _____ Data _____

BB CLEAN & JERK									
3 reps (@60-65-70-75-80/@40-45-50-55-60)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

BW PISTOL SQUAT									
3+3 reps (eccentric on wall ball-eccentric on slamball-full pistol-@12-20/8-12)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

KB TURKISH GET UP									
3+3 reps (@20-24/12-16-20)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

BB OVERHEAD SQUAT									
3 reps (@40-45-50-55-60/20-25-30-35-40)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

BW ONE ARM PUSHUP									
(5+5-4+4-3+3-2+2-1+1 full range /5+5-4+4-3+3-2-2+1+1 reps with slam ball under chest)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

DOUBLE KB CLEAN & PUSH PRESS									
3 reps (@20+20-24+24/12+12-16+16-20+20)									
PROVA SUPERATA									
SI	NO	VALUTAZIONE	1	2	3	4	5		

VALUTAZIONE PARZIALE	
VALUTAZIONE FINALE	

L'esaminatore

Il candidato
