



VERBALE D'ESAME

FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

Cognome

Nome

Sede

Data

BB CLEAN & JERK

5 reps (@50-55-60-65-70/@30-35-40-45-50)

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

BW PISTOL SQUAT

5+5 reps

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

KB TURKISH GET UP

5+5 reps (@20/12)

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

BB OVERHEAD SQUAT

5 reps (@40/20)

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

BW ONE ARM PUSHUP

(2+2 reps/2+2 reps with 4kg slam ball under chest)

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

DOUBLE KB CLEAN & PUSH PRESS

5 reps (@24/12)

| PROVA SUPERATA | SI | NO | VALUTAZIONE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|----|----|-------------|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

(Nota per il docente: segnare con una stellina se è prevista la menzione nell'apposito spazio)

| | | |
|-----------------|-----------------------------|--|
| | VALUTAZIONE FINALE | |
| MENZIONE | VALUTAZIONE PARZIALE | |

L'esaminatore

Il candidato

.....

.....