

EGYÉNI MÉRLEGELESI ÉRTÉKELŐ LAP

NÉV:

Első mérés ideje:.....

Életkor:.....

Nem:.....

Testsúly:.....

Testmagasság:.....

BMI érték:.....

Testzsír %:.....

Derék-körfogat:.....

Csípő-körfogat:.....

2 km-es gyaloglóteszt

Gyaloglási idő:.....

Pulzusszám:.....

Fittségi index:.....



Második, köztes mérés

Életkor:.....

Nem:.....

Testsúly:.....

Testmagasság:.....

BMI érték:.....

Testzsír %:.....

Derék-körfogat:.....

Csípő-körfogat:.....

Munkahely:

Harmadik, záró mérés ideje:.....

Életkor:.....

Nem:.....

Testsúly:.....

Testmagasság:.....

BMI érték:.....

Testzsír %:.....

Derék-körfogat:.....

Csípő-körfogat:.....

2 km-es gyaloglóteszt

Gyaloglási idő:.....

Pulzusszám:.....

Fittségi index:.....