

Journée TESTS AF/FOAD

2023/2024

NOM prénom :

AGE :



En binôme.



Seul



Avec la plateforme



Mobilité :

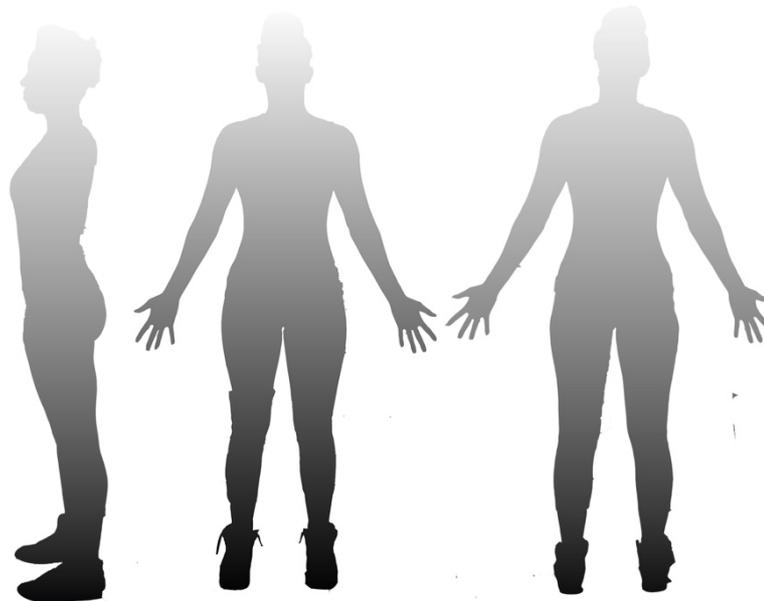
Cheville	●	●	●	●
Basic Squat	●	●	●	●
Rachis (thoracique)	●	●	●	●
Rachis (Cervical)	●	●	●	●
Overhead	●	●	●	●
Épaule (overhead pattern)	●	●	●	●
Épaule (rotation externe)	●	●	●	●
Épaule (rotation interne)	●	●	●	●



Souplesse :

Chaine postérieure	●	●	●	●
Chaine antérieure	●	●	●	●
Adducteurs	●	●	●	●

Postural :



Remarques



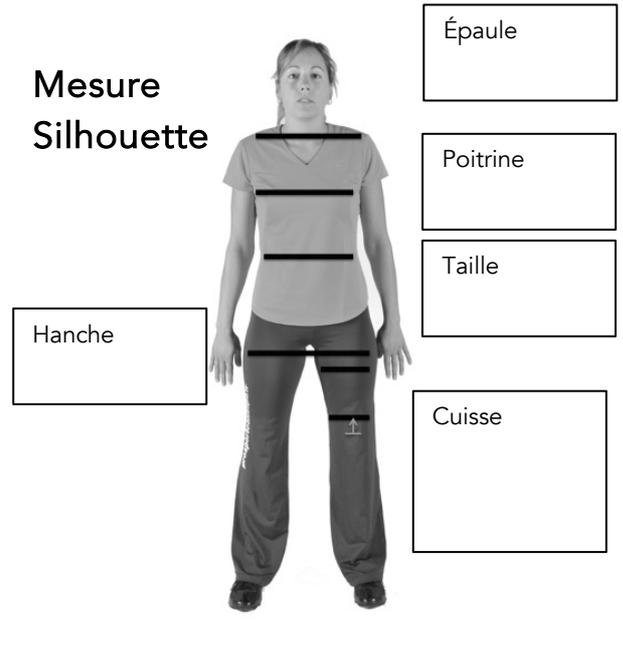
Envoyer photos
via plateforme
(TEST)

Pesée : Kg 

Tenue :

Modèle Balance :

Mesure Silhouette



Fréquence cardiaque

RUFFIER DICKSON :   Résultats indice :

Fc repos	Fc max	Fc repos (1 minute)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Calcul FCmax (machine cardio)

Skyerg	<input type="text"/>	Rameur	<input type="text"/>	Tapis	<input type="text"/>	Assault bike	<input type="text"/>
--------	----------------------	--------	----------------------	-------	----------------------	--------------	----------------------

Force



A faire en binômes								
Estimation 1RM				Max rep.	Max temps	20RM	20RM	1RM
Kg	Kg	"		Rep.	"	Kg	Kg	Kg



1h de récupération minimale entre les deux



Abdo (SHIRADO)

.....



Érecteur du rachis (SORENSEN)

.....

Remarques éventuelles :

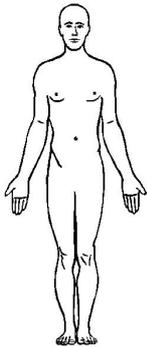


Quelles activités physiques pratiquez-vous (4 dernières pratiques ou pratiques les plus importantes)

Activité	Niveau	Année de pratique	Date	Fréquence /s

Êtes-vous fumeur :

Pathologies / gênes / Douleurs ressenties :



--

Blessures	Date	Soins effectués

Liens pour tests : <https://www.youtube.com/watch?v=rulADo6OOLs>

Mdp : Leslie

