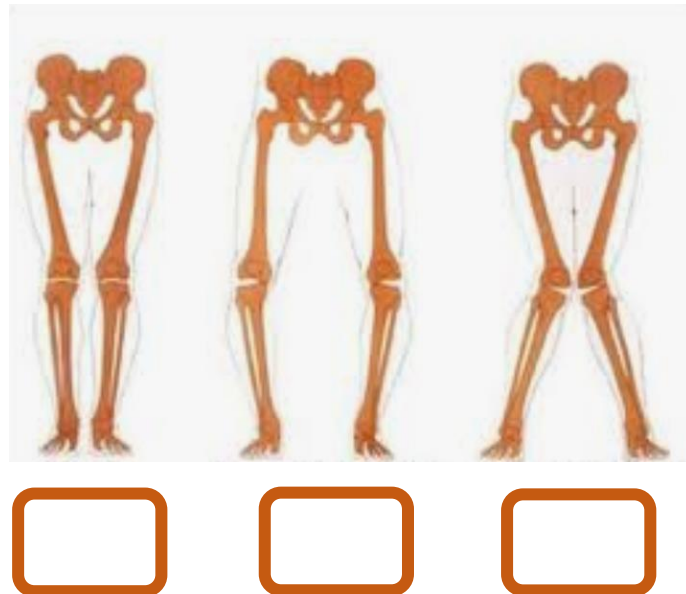


## TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY

### ANATOMIE

Křížkem zaznamenej pozici kolene



### TESTY FUNKCE

<b>FLEXIBILITA</b>	A / N	bolest
aktivní zdvih nohy	P L	
leh na zádech s přitažením kolene	P L	
<b>SÍLA</b>	počet za 30 s	bolest
podřepy na stupínku	P L	
most na jedné noze	P L	
<b>KOORDINACE</b>	A / N	bolest
dřep na jedné noze	P L	
drop jump test	P L	
triple hop stability test	P L	
<b>SPECIÁLNÍ TEST</b>	P (F / BR / BL)	L (F / BR / BL)
Y test (cm)		

*Jaká jsou má slabá místa?*

*Jak je mohu zlepšit?*