

misura il tuo livello di preparazione

evento aperto agli atleti di Fit&Joy



Sabato 24 gennaio, ore 15

campo 10 del Tennis Club

test fisici:

- **Dash** (scatto) 10 e 30 metri
- **Vertical jump** (elevazione)
- **Standing board jump** (salto in lungo)
- **3 Cone drill** (velocità fra i coni)
- **Shuttle drill** (agilità fra le linee)
- **Bench press** (sollevamento pesi -panca piana)

Iscrizione: € 10 (partecipazione+aperitivo)