

YES2MOVE

FIT-TEST

KRZESEŁKO

POZIOM WYKONANIA	KOBIETY (SEKUNDY)	MĘŻCZYŹNI (SEKUNDY)
DOBRY	>46	>76
PRZECIĘTNY	36-45	58-75
DOSTATECZNY	21-35	31-57
NIEWYSTARCZAJĄCY	< 20	<30

