

# Testipäiväkirja

Valitse itsellesi sopivimmat testit ja pyri toistamaan niitä aika-ajoin, esim kahden kuukauden välein, jolloin saat selkeän käsityksen kehitymisestäsi. Testiliikkeitä voi käyttää harjoitusliikkeinäkkin muun harjoittelun ohella. Meijän polun sivuilta [www.meijanpolku.fi/testipaivakirja](http://www.meijanpolku.fi/testipaivakirja) saat lisätietoa testeistä.

## Kehonkoostumus

	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos
Pituus (cm)								
Paino (kg)								
Kehonkoostumus (BMI)								
Vyötärön ympärysmitta								

## Lihasoimatestit

	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos
Tuoliltanousutesti								
Punnerrustesti								
Roikuntatesti								
Puristusvoimatesti								

## Kävelytestit

	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos
6 minuutin testi								
2 kilometrin testi								
Kuntokatsastus								

## Tasapainotesti

	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos	pvm.	tulos
1 jalan seisonta								

Muistiinpanoja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_