

Schema per la rilevazione dello YO-YO Intermittent Endurance Test

Livello 1

Squadra	Data			Ora			
1	1	2					
8	40	80					
Km/h							
3	1	2					
9	120	160					
Km/h							
5	1	2					
10	200	240					
Km/h							
6	1	2	3	4	5	6	7
10,5	280	320	360	400	440	480	520
Km/h							
6,5	1	2	3	4	5	6	7
10,75	600	640	680	720	760	800	840
Km/h							
7	1	2	3	4	5	6	7
11	920	960	1000	1040	1080	1120	1160
Km/h							
7,5	1	2	3				
11,25	1240	1280	1320				
Km/h							
8	1	2	3				
11,5	1360	1400	1440				
Km/h							
8,5	1	2	3	4	5	6	
11,75	1480	1520	1560	1600	1640	1680	
Km/h							
9	1	2	3	4	5	6	
12	1720	1760	1800	1840	1880	1920	
Km/h							
9,5	1	2	3	4	5	6	
12,25	1960	2000	2040	2080	2120	2160	
Km/h							
10	1	2	3	4	5	6	
12,5	2200	2240	2280	2320	2360	2400	
Km/h							
10,5	1	2	3	4	5	6	
12,75	2440	2480	2520	2560	2600	2640	
Km/h							
11	1	2	3	4	5	6	
13	2680	2720	2760	2800	2840	2880	
Km/h							
11,5	1	2	3	4	5	6	
13,25	2920	2960	3000	3040	3080	3120	
Km/h							
12	1	2	3	4	5	6	
13,5	3160	3200	3240	3280	3320	3360	
Km/h							
12,5	1	2	3	4	5	6	
13,75	3400	3440	3480	3520	3560	3600	
Km/h							
13	1	2	3	4	5	6	
14	3640	3680	3720	3760	3800	3840	
Km/h							
13,5	1	2	3	4	5	6	
14,25	3880	3920	3960	4000	4040	4080	
Km/h							
14	1	2	3	4	5	6	
14,5	4120	4160	4200	4240	4280	4320	
Km/h							
14,5	1	2	3	4	5	6	
14,75	4360	4400	4440	4480	4520	4560	
Km/h							