Schema per la rilevazione dello YO-YO Intermittent Recovery Test								
Livello 1								
Squadra			Data			Ora		
5	1							
10	40							
Km/h								
9	1							
12	80							
Km/h								
11	1	2						
13	120	160						
Km/h								
12	1	2	3					
13,5	200	240	280					
Km/h								
13	1	2	3	4				
14	320	360	400	440				
Km/h								
14	1	2	3	4	5	6	7	8
14,5	480	520	560	600	640	680	720	760
Km/h								
15	1	2	3	4	5	6	7	8
15	800	840	880	920	960	1000	1040	1080
Km/h								
16	1	2	3	4	5	6	7	8
15,5	1120	1160	1200	1240	1280	1320	1360	1400
Km/h								
17	1	2	3	4	5	6	7	8
16	1440	1480	1520	1560	1600	1640	1680	1720
Km/h								
18	1	2	3	4	5	6	7	8
16,5	1760	1800	1840	1880	1920	1960	2000	2040
Km/h								
19	1	2	3	4	5	6	7	8
17	2080	2120	2160	2200	2240	2280	2320	2360
Km/h								
20	1	2	3	4	5	6	7	8
17,5	2400	2440	2480	2520	2560	2600	2640	2680
Km/h								
21	1	2	3	4	5	6	7	8
18	2720	2760	2800	2840	2880	2920	2960	3000
Km/h								
22	1	2	3	4	5	6	7	8
18,5	3040	3080	3120	3160	3200	3240	3280	3320
Km/h								
23	1	2	3	4	5	6	7	8
19	3360	3400	3440	3480	3520	3560	3600	3640
Km/h								