Schema per la rilevazione dello YO-YO Intermittent Recovery Test								
Livello 2								
Squadra			Data			Ora		
11	1							
13	40							
Km/h								
15	1							
15	80							
Km/h								
17	1	2						
16	120	160						
Km/h								
18	1	2	3					
16,5	200	240	280					
Km/h								
19	1	2	3	4				
17	320	360	400	440				
Km/h								
20	1	2	3	4	5	6	7	8
17,5	480	520	560	600	640	680	720	760
Km/h								
21	1	2	3	4	5	6	7	8
18	800	840	880	920	960	1000	1040	1080
Km/h								
22	1	2	3	4	5	6	7	8
18,5	1120	1160	1200	1240	1280	1320	1360	1400
Km/h								
23	1	2	3	4	5	6	7	8
19	1440	1480	1520	1560	1600	1640	1680	1720
Km/h								
24	1	2	3	4	5	6	7	8
19,5	1760	1800	1840	1880	1920	1960	2000	2040
Km/h								
25	1	2	3	4	5	6	7	8
20	2080	2120	2160	2200	2240	2280	2320	2360
Km/h								
26	1	2	3	4	5	6	7	8
20,5	2400	2440	2480	2520	2560	2600	2640	2680
Km/h								