



Á Ž · ç ß · å ä “ Ž ó £ ð Ó ï © ã Á · ß · © Ž Æ È ï Ç ‘ ä í ë - Ž ‘ á · š Ÿ · ã ä - ž ó ç - í - Û ó ß Ž Û ï (PFT) © ã ç ò ß · ù Á x
. Ý - ç ã ß · í ” ³ - © ã ð ç ò ò á È Ò Ì á ß · ý í £ · Ž ä í à à - ð Ó í á © š - ù ç ‘ í

á — ó ³ ” x · Ž Û Á ß F T ñ Ž ‘ « š · ò ä ì ç š í ó í ð Ñ í Ô » ß · ò Ñ ÿ ù
á ì — ß Ž £ æ © ç ‘ ä ³ Ž ‘ - Ž Û ï á ä ä Ž

Ù Ð 0 ó ï Ž Á È † á Û ä

FITNESSGRAM® ž ‘ Ž — ç á · © š — ³ š ù ã Û ä ó è · ù

Ž ì ” ó © á Ò ÿ · Ž — ç ‘ á è © ó í - — á — ó ³ í ” ³ ä š ß · ” ó ç © ‘ ß · ” x Ž ó à ß · · ù Ž ÿ ä å ä Ý

Ý ä £ — ß · ð à È “ - © Ø ß · í á ³ Ÿ ß · å ä
å ó È · ð à È · © Ž ä — Push-up ³ Ÿ ß · È Ó -
- Ž PACE R v á ³ Ÿ ß · · £ ³ v Ý © ì ä
Ý ä £ — ß · ð à È “ - © Ø ß · í å Á ‘ ß · · ù ç È · í x ñ © ó © ç ß ß Ž ‘ Ö à à ³ Ÿ ß · Á a · È f “ í x
- í Û — ß · ” ç í - ä ß ·
á ³ Ÿ ß · - Û - ä í · Ñ » — ç ä ” ç í - ä í “ í x á ó ä © Ø ß · í à ÿ ß Ž ‘ á ò ã ä —
É « š ß Ÿ ß · Ñ » — ç ä È Ó - Ñ — Û ß · á ó - Ž ä —

