## Fitness Test Recording

Name: Birthday: Teacher:	Period:(as of March 1 <sup>st</sup> ) Student ID:
Spring Teacher:	Period:

Test	Healthy Fitness Zone	Goal	Fall Pretest	Fall Final	Spring Pretest	Spring Final
Mile	-					
VO <sub>2</sub>	-					
Height Weight	_		Height- Weight-	Height- Weight-	Height- Weight-	Height- Weight-
ВМІ	_					
Curl- ups	_					
Trunk Lift	_					
Push- ups	_					
Shoulder Stretch	Hands touching on both sides	pass	Right Left	Right Left	Right Left	Right Left

## **Personal Best**

	Mile	Pacer	ВМІ	Curl-ups	Trunk Lift	Push ups	Sit n Reach
Semester 1							
Semester 2							



## Fitness-Mile Recording Sheet

Mile Recording Sheet Name:					Period:			
End of the year Goal Time : : : : : : : : : : : : : : : : : : :					_			
Healthy Fitness Zone (min:sec) : : : : : : : : : : : : : : : : : : :					<u>:</u>			
rangerrice	in rate Zoi	10 (70 00 70						
Partner Runs								
Mile #	1	2	3	4	5	6		
Date								
Goal Time								
Pre Heart Rate								
Post Heart Rate								
Partner								
Lap 1	:	:	:	:	:	:		
Lap 2	:	:	:	:	:	:		
Lap 2-Difference	:	:	:	:	:	:		
Lap 3	:	:	:	:	:	:		
Lap 3-Difference	:	:	:	÷	•	:		
Lap 4	:	:	:	:	:	:		
Lap 4-Difference	:	:	:	:	:	:		
		Class	Runs/Wall	K				
Fall				Spring				
Type	Date	Time		Туре	Date	Time		