

Mon test de condition physique

Les résultats de mon test de condition physique sont bons. L'analyse de l'endurance cardiaque est excellent. Je travaille à une rythme idéal. Ma fréquence cardiaque est entre 70% et 90% du maximum. C'est la zone idéale pour améliorer ma condition physique. L'analyse des muscles et de la flexibilité est bon. Les redressements assis partiels et la flexion du tronc sont excellents mais le saut vertical est insatisfaisant. Donc je dois faire les exercices pour le développement des muscles des jambes.

Dec 5-11:23 AM

Les redressements assis partiels et la flexion du tronc et le saut vertical sont insatisfaisants.

Jan 22-3:45 PM