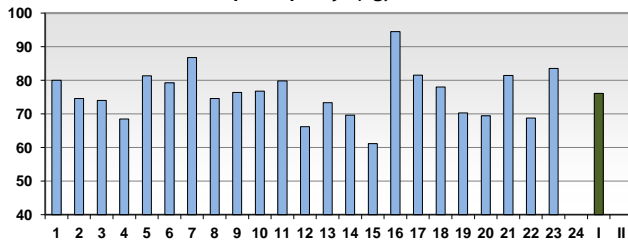


ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

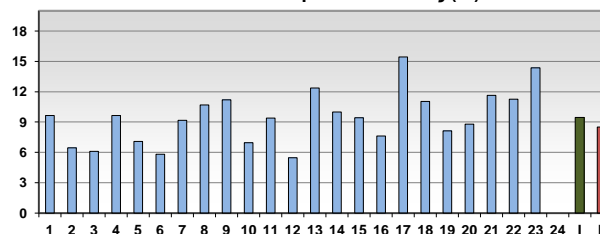
ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

A/A	Όνοματεπώνυμο	Χρονο/κή Ηλικία (χρ.μ.)	Σωματικό Ανάστημα (cm)	Σωματική μάζα (kg)	Ιδανική Σωματική Μάζα (kg)	Άθροισμα 7 δερμ/χών (mm)	Δείκτης μυικής μάζας (cm)	Μάζα Οστικού Ιστού (kg)	Μάζα Υπολοίπων (kg)	Σωματικό Λίπος (%)	Δείκτης Κατανομής Λίπους	Δείκτης Ευκαμψίας (cm)
1	Όνοματεπώνυμο	32,00	182,20	80,00	79,00					9,65		41,15
2	Όνοματεπώνυμο	27,90	175,10	74,60	76,30					6,44		42,10
3	Όνοματεπώνυμο	23,10	179,00	74,00	75,90					6,11		50,70
4	Όνοματεπώνυμο	19,75	176,90	68,50	67,60					9,64		46,80
5	Όνοματεπώνυμο	21,80	180,50	81,30	82,60					7,07		49,15
6	Όνοματεπώνυμο	21,54	191,00	79,20	81,50					5,81		43,00
7	Όνοματεπώνυμο	22,66	182,20	86,80	86,20					9,18		40,55
8	Όνοματεπώνυμο	22,46	175,40	74,60	72,80					10,70		48,15
9	Όνοματεπώνυμο	26,09	181,00	76,40	74,10					11,20		40,70
10	Όνοματεπώνυμο	20,64	176,70	76,80	78,10					6,94		51,85
11	Όνοματεπώνυμο	22,69	180,40	79,80	79,00					9,38		46,75
12	Όνοματεπώνυμο	27,00	177,30	66,20	68,40					5,48		40,15
13	Όνοματεπώνυμο	22,69	185,80	73,30	70,20					12,38		51,90
14	Όνοματεπώνυμο	22,85	178,70	69,60	68,50					10,00		39,70
15	Όνοματεπώνυμο	21,29	168,40	61,10	60,50					9,43		27,15
16	Όνοματεπώνυμο	28,40	189,00	94,50	95,40					7,63		48,55
17	Όνοματεπώνυμο	22,44	177,90	81,50	75,30					15,45		31,75
18	Όνοματεπώνυμο	23,71	180,70	78,00	75,80					11,05		44,35
19	Όνοματεπώνυμο	20,90	174,50	70,30	70,60					8,12		41,75
20	Όνοματεπώνυμο	20,42	180,00	69,40	69,20					8,78		55,60
21	Όνοματεπώνυμο	19,49	182,40	81,40	78,60					11,64		43,45
22	Όνοματεπώνυμο	30,80	173,20	68,80	66,70					11,27		31,50
23	Όνοματεπώνυμο	26,06	182,00	83,50	78,20					14,35		49,20
24												
I	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	23,77	179,58	76,07	75,24	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	9,47	#ΔΙΑΙΡ/0!	43,74
II	ΑΝΑΦΟΡΑ									8,50		45,00

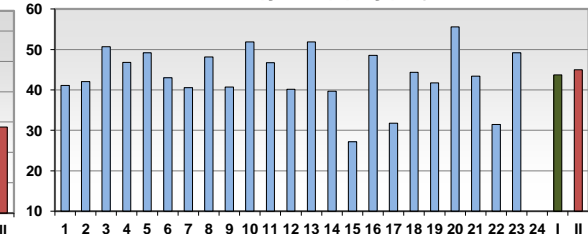
Σωματική Μάζα (kg)



Ποσοστό σωματικού λίπους (%)



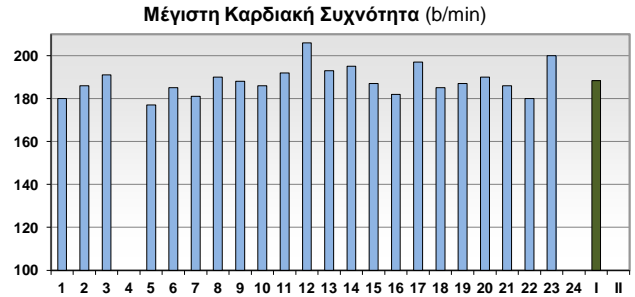
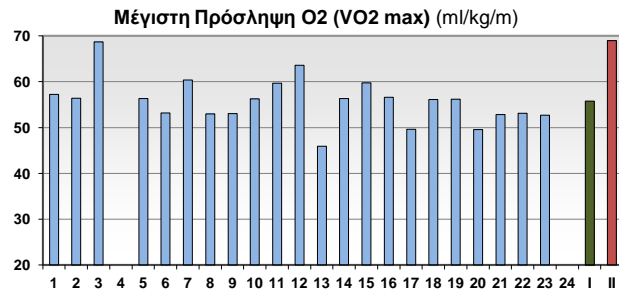
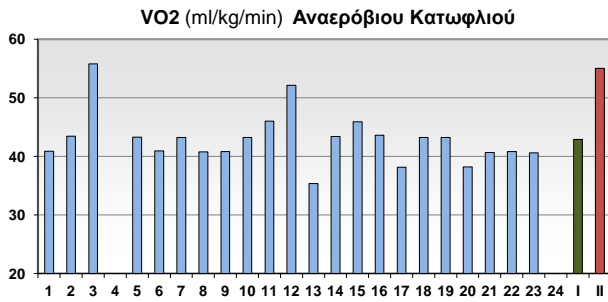
Δείκτης Ευκαμψίας (cm)



ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Α/Α	Όνοματεπώνυμο	Αερόβιο Κατώφλι		Αναερόβιο Κατώφλι		Μέγιστη πρόσληψη O ₂ (VO ₂ max)				Αναερόβια Ικανότητα			Αναερόβια Ισχύ (Wingate test)	
		VO ₂ (ml/kg/min)	Καρ. Σ. (b/min)	VO ₂ (ml/kg/min)	Καρ. Σ. (b/min)	VO ₂ max (ml/kg/m)	max Καρ. Σ. (b/min)	max Γαλακ. Οξύ (mmol/L)	Έλλειμα O ₂ (mmol/kg)	Έλλειμα O ₂ (mmol/kg)	Χρέος O ₂ (mmol/kg)	Κορυφαία Ισχύ (W/kg)	Μέση Ισχύ (W/kg)	Δείκτης Κόπωσης (%)
1	Όνοματεπώνυμο			40,90	147,00	57,20	180,00							
2	Όνοματεπώνυμο			43,43	157,00	56,43	186,00							
3	Όνοματεπώνυμο			55,78	165,00	68,68	191,00							
4	Όνοματεπώνυμο													
5	Όνοματεπώνυμο			43,30	150,00	56,33	177,00							
6	Όνοματεπώνυμο			40,91	156,00	53,16	185,00							
7	Όνοματεπώνυμο			43,24	151,00	60,37	181,00							
8	Όνοματεπώνυμο			40,75	160,00	52,95	190,00							
9	Όνοματεπώνυμο			40,84	158,00	53,01	188,00							
10	Όνοματεπώνυμο			43,23	157,00	56,25	186,00							
11	Όνοματεπώνυμο			45,99	162,00	59,65	192,00							
12	Όνοματεπώνυμο			52,15	185,00	63,61	206,00							
13	Όνοματεπώνυμο			35,33	162,00	45,89	193,00							
14	Όνοματεπώνυμο			43,39	164,00	56,32	195,00							
15	Όνοματεπώνυμο			45,91	158,00	59,74	187,00							
16	Όνοματεπώνυμο			43,60	154,00	56,61	182,00							
17	Όνοματεπώνυμο			38,16	166,00	49,60	197,00							
18	Όνοματεπώνυμο			43,21	156,00	56,15	185,00							
19	Όνοματεπώνυμο			43,24	158,00	56,20	187,00							
20	Όνοματεπώνυμο			38,18	160,00	49,57	190,00							
21	Όνοματεπώνυμο			40,66	157,00	52,83	186,00							
22	Όνοματεπώνυμο			40,84	152,00	53,10	180,00							
23	Όνοματεπώνυμο			40,60	168,00	52,69	200,00							
24														
I	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	42,89	159,23	55,74	188,36	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!
II	ΑΝΑΦΟΡΑ	48,00		55,00		69,00								



Συγκεντρωτικά αποτελέσματα (Team results)

ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

Α/Α	Όνοματεπώνυμο	ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ			ΑΕΡΟΒΙΑ - ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠ/ΣΗ			ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ - ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ		
		Εύρος Καρδιακής Συχνότητας (b/min)	Εύρος Ταχύτητας (km/h)	Εύρος Ταχύτητας (met/min)	Εύρος Καρδιακής Συχνότητας (b/min)	Εύρος Ταχύτητας (km/h)	Εύρος Ταχύτητας (met/min)	Εύρος Καρδιακής Συχνότητας (b/min)	Εύρος Ταχύτητας (km/h)	Εύρος Ταχύτητας (met/min)
1	Όνοματεπώνυμο	110-140		120-183	141-180		184-270	≥ 180		≥ 270
2	Όνοματεπώνυμο	118-149			150-186			≥186		
3	Όνοματεπώνυμο	124-157		150-240	158-191		241-326	≥191		≥ 326
4	Όνοματεπώνυμο							≥		
5	Όνοματεπώνυμο	113-143			144-177			≥177		
6	Όνοματεπώνυμο	117-148			149-185			≥185		
7	Όνοματεπώνυμο	113-143		120-194	144-181		195-285	≥181		≥ 285
8	Όνοματεπώνυμο	120-152			153-190			≥190		
9	Όνοματεπώνυμο	119-150			151-188			≥188		
10	Όνοματεπώνυμο	118-149			150-186			≥186		
11	Όνοματεπώνυμο	122-154			155-192			≥192		
12	Όνοματεπώνυμο	139-176		145-235	177-206		236-300	≥206		≥ 300
13	Όνοματεπώνυμο	122-154			155-193			≥193		
14	Όνοματεπώνυμο	123-156			157-195			≥195		
15	Όνοματεπώνυμο	119-150			151-187			≥187		
16	Όνοματεπώνυμο	116-146			147-182			≥182		
17	Όνοματεπώνυμο	125-158			159-197			≥197		
18	Όνοματεπώνυμο	117-148			149-185			≥185		
19	Όνοματεπώνυμο	119-150			151-187			≥187		
20	Όνοματεπώνυμο	120-152			153-190			≥190		
21	Όνοματεπώνυμο	118-149			150-186			≥186		
22	Όνοματεπώνυμο	114-144			145-180			≥180		
23	Όνοματεπώνυμο	126-160			161-200			≥200		
24										
25										
26										
27										
28										
		Οριοθετείται από το Αερόβιο και το Αναερόβιο Κατώφλι . Αμιγής βελτίωση Αερόβιας Ικανότητας			Οριοθετείται από το Αναερόβιο Κατώφλι και τη Μέγιστη Πρόσληψη O₂ (VO₂max) . Βελτίωση Αναερόβιας Αντοχής & Αναερόβιου Κατωφλιού.			Κατώτατη ένταση αυτή που αντιστοιχεί στη Μέγιστη Πρόσληψη O₂ (VO₂max) . Βελτίωση Αναερόβιας Ικανότητας-Οξέωση		

ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ - ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΗ

Α/Α	Όνομ/πώνυμο	Μέγιστη Μυική Δύναμη βασικών μυικών ομάδων (1RM)			Ισομ/κή Δύναμη	Ταχοδύναμη	
		Πιέσεις σε πάγκο (Bench Press) (kg/ΣΒ)	Βαθύ Κάθισμα (Squat) (kg)	Στρίψιμο (Power Clean) (kg)	Δύναμη χειρολαβής (kg) (Handgrip test)	Κάθετο Άλμα με κίνηση (CMJ) (cm)	Δείκτης Εκρηκτ/τητας (SSC, DJ ή CMj) (W)
1	Όνοματεπώνυμο				126,50		
2	Όνοματεπώνυμο				121,00		
3	Όνοματεπώνυμο				109,00		
4	Όνοματεπώνυμο				105,00		
5	Όνοματεπώνυμο				117,00		
6	Όνοματεπώνυμο				106,00		
7	Όνοματεπώνυμο				123,00		
8	Όνοματεπώνυμο				100,00		
9	Όνοματεπώνυμο				99,00		
10	Όνοματεπώνυμο				108,00		
11	Όνοματεπώνυμο				138,00		
12	Όνοματεπώνυμο				100,00		
13	Όνοματεπώνυμο				116,00		
14	Όνοματεπώνυμο				113,00		
15	Όνοματεπώνυμο				80,50		
16	Όνοματεπώνυμο				150,00		
17	Όνοματεπώνυμο				110,50		
18	Όνοματεπώνυμο				114,00		
19	Όνοματεπώνυμο				108,00		
20	Όνοματεπώνυμο				107,00		
21	Όνοματεπώνυμο				110,00		
22	Όνοματεπώνυμο				111,00		
23	Όνοματεπώνυμο				117,00		
24	0						
I	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!	111,79	#ΔΙΑΙΡ/0!	#ΔΙΑΙΡ/0!
II	ΑΝΑΦΟΡΑ				125,00		

