

Nombre:	
TEST ALPHA	
Resistencia Aeróbica Carrera y cap. de recuperación.	

DISTANCIA					
FECHA					
4 VUELTAS					
1 min.					
3 VUELTAS					
1 min.					
2 VUELTAS					
1 min.					
1 VUELTA					
TIEMPO TOTAL					

Comentarios:

--