



## TESTE ANAERÓBIO TESTE DE 40 SEGUNDOS

<b>Distância (metros)</b>	<b>Velocidade média (m/s)</b>	<b>Velocidade média (km/h)</b>
170	4,25	15,30

### **Classificação**

10,49% abaixo da média (189,93 metros)

Teste utilizado para medir indiretamente a potência anaeróbia total ( lática + alática ) do indivíduo. Este sistema é caracterizado por atividades de curta duração ( até aproximadamente 40 segundos ).

O avaliado deve percorrer a maior distância possível em 40 segundos. O ponto de referência será o local que o último pé tocou o solo quando for anunciado o término do teste. A medida deve ser feita com uma trena ou, quando possível, por visualização direta. A precisão do teste será em metros, não utilizando-se os cm.

## Teste de Corrida de 20 minutos

**Tempo :** 03"40 (ss"cc)

**Classificação:** MUITO BOM