Á Ž · ç ß • å ã “ Ž ó £ ð Ó ï ® ï ã Á • ß • © Ž Œ Ë ï Ž © ‘ ã í ë - Ž ‘ á — § Ù • ± å ê ã — Ž ó Œ ó ‹ - Ô ß • Ñ Ž Ô Ì (PFT) © ’ ã ç ò Œ Ó ï ß • • ü Á × à
. Ý ¯ ç ã ß • í ” ³ - © ’ ã ó Ž ç • © ò Œ Ó á Ë Ÿ ® Ø Ø ã Ô ß • Ý í £ • Ž ã í à Ì ã - Ë Œ Ó í — á ® § — Ù ³ ê Ô Á

î - Ž ‘ — § û • • « ì ß

á — ó ³ ” × • Ž Ü Ë Á Ù ß • Tm Ž ‘ « § • ð å ß Ì • ¿ § í ó í þ Ñ í Ô » ß • ò Œ ê Ÿ ü
á ì — ß Ž £ ê © Ø ‘ ã ³ Ž — ‘ — Ž ê ƒ û á ë å Ž ã

Ù Ð 0 ó ï Ž Á Ë ‡ å Û ã

FITNESSGRAM® ž ‹ Ž — ç á • © ‘ — ³ § û • Û ã « ó ë • ü

Ž • ì ” ó © á Ô Ÿ ß « Ž — ç ‘ á ë © ó í ¯ — á — ó ³ í ” ³ ã § ß • ” ó ç © ‘ ß • ” × Ž ó à ß • • ü P Ž Ÿ ã å ã Ý

Ý ã £ — ß • ð à Ë “ - © Ø ß • í á ³ Ÿ ß • å ã
å ó Ë • ð « à Ë • © Ž ã — Ë Ô û Ž ‘ - u á ³ Ÿ ß • Ê Ó -
á ³ Ÿ ß • • £ ³ v Ý © Ì ã
” ç í - ã ß •
å ó ã © Ø ß • í à Ÿ ß Ž • å ì Ó ã —
Ñ — Û ß • ¥ å ó - Ž ã —

- Ž P A G E R v
Ý ã £ — ß • ð à Ë “ - © Ø ß • í å Á ‘ ß • • ü ¿ Ë ñ © ó ‘ ¢ ß Ø ß Ž ‘ Ö à Ì á — Ÿ ß ß • ” Á ¥ à • Ë ƒ “ í ×
- í Û — v ß •
á ³ Ÿ ß • ¯ Û - ã í • Ñ » — ç ã ” ç í - ã í “ í ×
É « ¥ à ß Ÿ ß • Ñ » — v ç ã Ê Ó -