

## PERSONAL TRAINER

Nombre:

Curso:

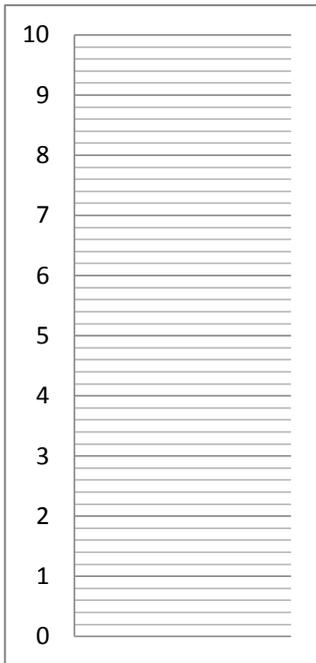
Edad:

RESISTENCIA. Course Navette (periodos)			
Test inicial	Test final	Mejora	Comentarios
FLEXIBILIDAD DE TRONCO. Modificado de Wells (cm)			
Test inicial	Test final	Mejora	Comentarios
FUERZA PIERNAS. Test de salto horizontal a pies juntos (cm)			
Test inicial	Test final	Mejora	Comentarios
FUERZA-RESISTENCIA ABDOMINAL. Test de abdominales saludables (nº rep. en 30")			
Test inicial	Test final	Mejora	Comentarios

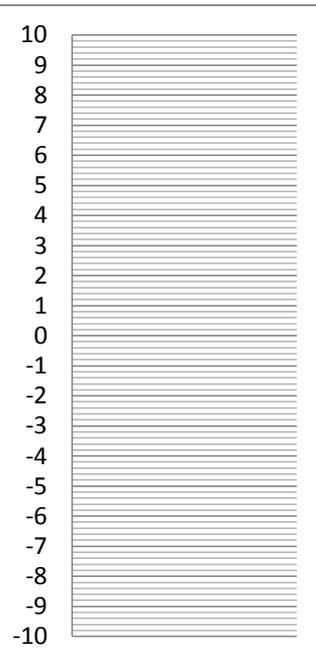
$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{altura}^2}$	Comentarios	
	Resultado	
WAISTLINE	Resultado	

**GRÁFICAS SOBRE LOS DATOS OBTENIDOS EN LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA**

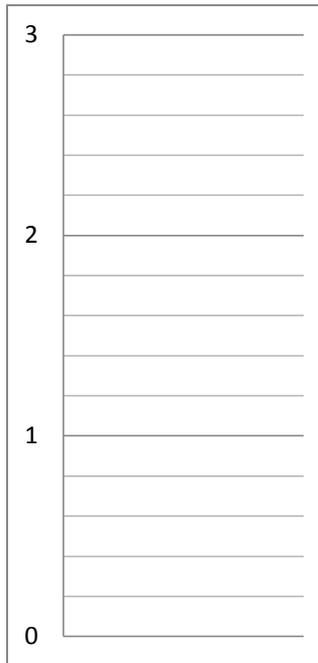
Ahora, con las marcas obtenidas en cada uno de los test, realiza las gráficas de tu condición física. Deberás dibujar dos puntos: uno en **azul** para el test inicial y otro en **rojo** para el test final.



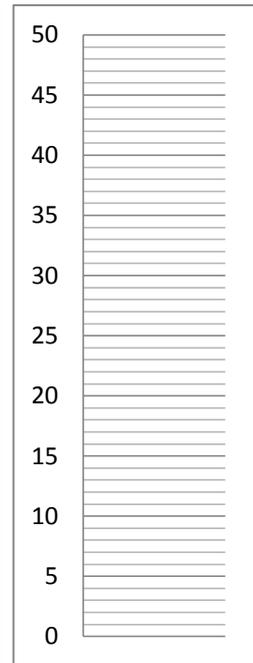
**COURSE NAVETTE**



**MODIFICADO DE WELLS**



**SALTO HORIZONTAL**



**ABDOMINALES**

**MI ENTRENAMIENTO PERSONAL PARA LA MEJORA DE LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD**

1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

## COMENTARIOS FINALES

- ¿Pienso que los resultados reflejan aproximadamente mi nivel de CF?
- ¿He cumplido mi plan de entrenamiento autógeno personal? Si, no, a medias,... ¿por qué?
- ¿Podría haberlo hecho mejor?
- ¿Pienso que podría mejorar si sigo entrenando y esforzándome?