**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 |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| $$IMC=\frac{Peso (kg)}{altura\_{}^{2}}$$ | 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?