

NOMBRE, APELLIDOS Y CURSO → _____



FICHA DE CONDICIÓN FÍSICA #EDUFIS

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							
TEST	COURSE NAVETTE	4X10 METROS	BALÓN MEDICINAL	SALTO DE LONGITUD	BURPEES	SENTADILLAS FC	SIT & REACH

CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA QUE MÁS SE TRABAJA EN CADA TEST:

- COURSE NAVETTE →
- 4X10 METROS →
- BALÓN MEDICINAL →
- SALTO DE LONGITUD →
- BURPEES →
- SENTADILLAS FC/PPM →
- SIT & REACH →

COMENTARIO PERSONAL SOBRE MI CONDICIÓN FÍSICA:

RESULTADO DE MI IMC →

¿CÓMO PUEDO MEJORAR Y CON QUÉ HÁBITOS MI IMC Y MI ESTILO DE VIDA?