

# PLANTILLA VALORACION FISICA

## VALORACION FISICA INICIAL

### DONNÉES DU CLIENT

Nombre: Edad:

Date: Entrenador:

### ANTROPOMETRIA

Poids (kg): Taille (cm): IMC:

% Masse grasse: Masa muscular (kg): Masa osea (kg):

Taille (cm): Hanches (cm): Ratio cintura/cadera:

### PLIEGUES CUTANEOS (mm)

Tricipital: Subescapular: Suprailiaco:

Abdominal: Muslo anterior: Pantorrilla:

Pectoral: Axilar media: Suma total:

### TESTS FISICOS

Sentadilla (reps/peso): Fuerza tren inferior Valeuracion (1-5):

Press banca (reps/peso): Fuerza tren superior Valeuracion (1-5):

Plancha frontal (seg): Resistencia core Valeuracion (1-5):

Flexibilidad sit & reach (cm): Flexibilidad Valeuracion (1-5):

Test Cooper / 6 min (m): Resistencia cardiovascular Valeuracion (1-5):

Sentadilla overhead: Movilidad funcional Valeuracion (1-5):

Push-ups max (reps): Resistencia muscular Valeuracion (1-5):

### VALORACION POSTURAL

Columna cervical:

Hombros (simetria):

Columna dorsal:

Columna lumbar:

Pelvis (anteversion/retroversion):

Rodillas (valgo/varo):

Pies (pronacion/supinacion):

Observaciones generales:

Modèle créé par TrainerStudio - [www.trainerstudio.com](http://www.trainerstudio.com)