

# VALORACION FISICA INICIAL

## DATOS DEL CLIENTE

Nombre:  Edad:   
Fecha:  Entrenador:

## ANTROPOMETRIA

Peso (kg):  Altura (cm):  IMC:   
% Grasa:  Masa muscular (kg):  Masa osea (kg):   
Cintura (cm):  Cadera (cm):  Ratio cintura/cadera:

## PLIEGUES CUTANEOS (mm)

Tricipital:  Subescapular:  Suprailiaco:   
Abdominal:  Muslo anterior:  Pantorrilla:   
Pectoral:  Axilar media:  Suma total:

## TESTS FISICOS

Sentadilla (reps/peso):	<input type="text"/>	Fuerza tren inferior	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Press banca (reps/peso):	<input type="text"/>	Fuerza tren superior	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Plancha frontal (seg):	<input type="text"/>	Resistencia core	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Flexibilidad sit & reach (cm):	<input type="text"/>	Flexibilidad	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Test Cooper / 6 min (m):	<input type="text"/>	Resistencia cardiovascular	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Sentadilla overhead:	<input type="text"/>	Movilidad funcional	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>
Push-ups max (reps):	<input type="text"/>	Resistencia muscular	Valoracion (1-5):	<input type="text"/>

## VALORACION POSTURAL

Columna cervical:   
Hombros (simetria):   
Columna dorsal:   
Columna lumbar:   
Pelvis (anteversion/retroversion):   
Rodillas (valgo/varo):   
Pies (pronacion/supinacion):

Observaciones generales: