

PLANTILLA VALORACION FISICA

VALORACION FISICA INICIAL

DADOS DO CLIENTE

Nombre: Edad:

Data: Entrenador:

ANTROPOMETRIA

Peso (kg): Altura (cm): IMC:

% Gordura: Masa muscular (kg): Masa osea (kg):

Cintura (cm): Quadril (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 Avaliaçã (1-5):

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

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

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

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

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

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

VALORACION POSTURAL

Columna cervical:

Hombros (simetria):

Columna dorsal:

Columna lumbar:

Pelvis (anteversion/retroversion):

Rodillas (valgo/varo):

Pies (pronacion/supinacion):

Observaciones generales:

Modelo criado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com