

Prueba de Aptitud Física

www.dochangym.com

Nombre y Apellidos

Fecha de Nacimiento Edad.....

Peso Talla.....

Fecha de la prueba de aptitud Física **30 de diciembre de 2005** Hora: **9.30h.**

ELEMENTOS CARDIO-PULMONARES

Pulsaciones en Reposo	
Tiempo de recuperación de 220-Edad a 120	
Observaciones:	

TEST DE FUERZA MÁXIMA

Max %

		Max	%
1	EJERCICIO BÁSICO PECTORAL PESO MÁXIMO (Press de banca horizontal)		
2	EJERCICIO BÁSICO DORSAL PESO MÁXIMO (Polea tras nuca en máquina)		
3	EJERCICIO BÁSICO HOMBROS PESO MÁXIMO (Press de Hombro en maquina)		
4	EJERCICIO PARA BICEPS (Curl LARRY SCOTT, en Banco)		
5	EJERCICIO PARA TRICEPS (Tirones de polea frontal)		
6	EJERCICIO PARA CUADRICEPS (Extensiones de pierna en Maquina)		
7	EJERCICIO PARA CUADRICEPS (Prensa Inclinada)		
8	EJERCICIO PARA ISQUIOTIBIAL (Maquina)		

TEST DE 1 MINUTO CON TRABAJO AL 60% (RESISTENCIA MUSCULAR Y POTENCIA)

% Rep

		%	Rep
1	EJERCICIO BÁSICO PECTORAL (Press de banca horizontal)		
2	EJERCICIO BÁSICO DORSAL (Polea tras nuca en máquina)		
3	EJERCICIO BÁSICO HOMBROS (Press de Hombro en maquina)		
4	EJERCICIO PARA BICEPS (Curl LARRY SCOTT)		
5	EJERCICIO PARA TRICEPS (Tirones de polea frontal)		
6	EJERCICIO PARA CUADRICEPS (Extensiones de pierna en máquina)		
7	EJERCICIO PARA CUADRICEPS (Prensa Inclinada)		
8	EJERCICIO PARA ISQUIOTIBIAL (Bíceps femoral en máquina)		
9	FLEXIONES EN EL SUELO (Manos a la altura de los hombros, cuerpo horizontal)		
10	FLEXIONES EN BARRA (Manos hacia dentro, altura hombros)		
11	ABDOMINALES SUPERIORES (Propio Cuerpo)		
12	ABDOMINALES INFERIORES (Propio Cuerpo)		
13	LUMBARES (Propio Cuerpo)		

TEST ISOMETRICOS

Tiempo

14	BICEPS (En Barra, Barbilla tocando, Manos hacia dentro)	
15	CUADRICEPS (Extensión completa de pierna, máquina)	
16	CUADRICEPS (Media sentadilla en pared)	

TEST DE ELASTICIDAD – FLEXIBILIDAD

cm.

1	FLEXION DE TRONCO PIERNAS ABIERTAS	
2	FLEXION DE TRONCO PIERNAS ESTIRADS	

TEST DE RESISTENCIA

1	COOPER	
2	COURSE NAVET	

Nota: la comparativa de este test es con uno mismo por esto no se siguen tests estandarizados donde los resultados son medidos por las tablas de resultados. LO IMPORTANTE ES QUE CADA UNO SE MEJORE EN LOS DIFERENTES