**CUESTIONARIO PARA OBTENCION DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

1. **CUAL ES TU EDAD Y GENERO**
2. **COMO CONSIDERAS TU CONDICION FISICA ACTUAL**
3. POCA (ACTUALMENTE NO HAGO EJERCICIO)
4. REGULAR (REALIZO POCO EJERCICIO O DE MANERA IRREGULAR)
5. BUENA (HAGO EJERCICIO DE MANERA REGULAR )
6. **CUAL ES OBJETIVO PRINCIPAL DE ENTRENAMIENTO**
7. PERDER PESO
8. AUMENTAR TU MASA MUSCULAR
9. ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SALUD
10. **COMO DEFINIRIAS TU TIPO DE CUERPO**
11. ECTOMORFO (SOY DE COMPLEXION DELGADA, MI ESQUELETO ES FINO Y ME ES COMPLEJO TANTO GANAR MUSCULO COMO ACUMULAR GRASA CORPORAL)
12. MESOMORFO (ME ADAPTO RAPIDAMENTE A CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA GANANDO MASA MUSCULAR CON FACILIDAD SIN ACUMULAR GRASA CORPORAL)
13. ENDOMORFO (SOY DE COMPLEXION ROBUSTA Y SE ME FACILITA GANAR MASA MUSCULAR PERO TAMBIEN AUMENTAR GRASA CORPORAL)

5.**TIENES ALGUN PADECIMIENTO O ANTECEDENTE MEDICO QUE CONSIDERES IMPORTANTE HACERNOLO SABER Y QUE CONDICIONE LA APLICACIÓN NORMAL DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

A) SI (CUAL)

B) NO