

Averigua tu estado de forma

Tus datos personales

- Juan Panlo
- Hombre
- 19
- jpgacosta1@hotmail.com
- Colombia
- Bogotá

Test elaborado por Personal Running

<http://personalrunning.com/>



Prueba 1: Capacidad aeróbica

¿Cuántos metros recorre en 12 minutos?

Hombre 19 | metros carrera

Su estado de forma: **Valoración capacidad aeróbica**

HOMBRE	< 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy mala	< de 1.600	< de 1.500	< de 1.400	< de 1.400
Mala	1.600 a 2.199	1.500 a 1899	1.400 a 1.699	1.400 a 1.699
Regular	2.200 a 2399	1.900 a 2.299	1.700 a 2099	1.700 a 2099
Buena	2.400 a 2.800	2.300 a 2.700	2.100 a 2.500	2.100 a 2.500
Excelente	> de 2.800	> de 2.700	> de 2.500	> de 2.500

MUJER	< 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy mala	< de 1.500	< de 1.400	< de 1.200	< de 1.100
Mala	1.500 a 1.799	1.400 a 1.699	1.400 a 1.499	1.100 a 1399
Regular	1.800 a 2.199	1.700 a 1.999	1.700 a 1.899	1.400 a 1.699
Buena	2.200 a 2.700	2.000 a 2.500	2.100 a 2.300	1.700 a 2.200
Excelente	> de 2.700	> de 2.500	> de 2.300	> de 2.200

Prueba 2: Sentadillas

¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?

Hombre 19 | sentadillas

Tu estado de forma: **Valoración sentadillas**

HOMBRE	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muy mala	< 16	< 14	< 12	< 11	< 11
Mala	16-20	14-18	12-15	11-14	11-13
Regular	21-24	19-22	16-20	15-18	14-17
Buena	25-29	23-28	21-26	19-23	18-22
Excelente	> 30	> 28	> 26	> 23	> 22

MUJER	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muy mala	< 13	< 12	< 10	< 9	< 9
Mala	13-16	12-15	10-14	9-12	9-11
Regular	17-20	16-19	15-18	13-17	12-16
Buena	21-26	20-25	19-23	18-22	17-21
Excelente	> 27	> 25	> 23	> 22	> 21

Prueba 3: Flexiones de brazos

¿Cuántas flexiones hace en un minuto?

Hombre 19 | flexiones

Tu estado de forma: **Valoración flexiones de brazos**

HOMBRE	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muy mala	< 16	< 11	< 8	< 5	< 4
Mala	16-21	11-16	8-12	12-17	4-7
Regular	16-21	17-21	12-16	9-11	8-10
Buena	28-34	22-28	16-21	12-17	11-16
Excelente	> 34	> 27	> 21	> 17	> 16

MUJER	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muy mala	< 10	< 7	< 8	< 3	< 2
Mala	10-13	10-14	8-11	3-9	2-6
Regular	14-18	15-18	12-16	10-12	7-11
Buena	19-27	18-24	17-21	13-17	12-15
Excelente	> 27	> 24	> 21	> 17	> 15

Prueba 4: Abdominales

¿Cuántos abdominales hace en un minuto?

Hombre 19 | abdominales

Tu estado de forma: **Valoración abdominales**

HOMBRE	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65
Muy mala	< 33	< 30	< 25	< 24	< 24
Mala	33-40	30-35	25-32	24-31	24-31
Regular	41-51	36-43	33-42	32-43	32-40
Buena	52-65	44-55	43-51	44-52	41-48
Excelente	> 65	> 55	> 51	> 52	> 48

MUJER	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65
Muy mala	< 32	< 24	< 20	< 21	< 12
Mala	32-37	24-31	20-27	21-26	12-21
Regular	38-50	32-36	28-32	27-31	22-26
Buena	51-60	37-45	33-39	32-36	27-48
Excelente	> 60	> 45	> 39	> 37	> 48

Prueba 5: Estiramiento

¿Cuántos centímetros es capaz de estirarse?

Hombre 19 | Estiramiento

Tu estado de forma: **Valoración estiramiento**

HOMBRE	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	> 65
Muy mala	< 33	< 28	< 28	< 23	< 18	< 17
Mala	33-37	28-35	28-32	23-27	18-22	17-22
Regular	38-45	36-42	33-40	28-35	23-32	23-36
Buena	46-50	43-47	41-45	36-42	33-37	30-35
Excelente	> 51	> 48	> 46	> 43	> 38	> 36

MUJER	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	> 65
Muy mala	< 41	< 38	< 36	< 30	< 28	< 25
Mala	41-45	38-42	36-40	30-35	28-35	25-32
Regular	46-50	43-48	41-45	36-42	36-40	33-37
Buena	51-55	49-52	46-51	43-50	41-47	38-45
Excelente	> 56	> 53	> 52	> 51	> 48	> 46

Resumen de sus resultados

Capacidad aeróbica: **Valoración capacidad aeróbica**

Sentadillas: **Valoración sentadillas**

Flexiones de brazos: **Valoración flexiones de brazos**

Abdominales: **Valoración abdominales**

Estiramiento: **Valoración estiramiento**