

DIAGNOSTICO, TAREA

UNIVERSIDAD TECNICA NACIONAL. PROF. ALEJANDRO CANO

NOMBRE: Angie Marchena Mondell **CURSO:** Acondicionamiento físico G6

| FECHA | PESO | ESTADURA | IMC | % GRASA | FC REPOSO | FC, MAXIMA |
|-------------|--------|----------|------|---------|-----------|------------|
| 15 DE ENERO | 68 KG. | 1,67 | 24,4 | 24.36 | 59 | 172 |
| 27 DE ENERO | 48 KG | 1,54 | 20,2 | 23.60 | 78 | 205 |
| | | | | | | |

Los primeros datos son un ejemplo. Llenan abajo y ponen la fecha en que toman los datos.

ACTIVIDADES

| EJERCICIO | IMAGEN | FECHA_27/01_ RESULTADOS | FECHA_____ RESULTADOS. |
|----------------------|---|----------------------------|---------------------------|
| BURPEE 1 MINUTO |  | 7 | |
| LAGARTIJAS 30 SEG. |  | 5 | |
| ABDOMINALES 1 MINUTO |  | 11 | |
| SENTADILLAS 1 MINUTO |  | 16 | |

Llenar solo esta tercera columna.