

## 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
23 DE ABRIL	47 KG	1,54	19.8	23.19	71	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_23/04_ RESULTADOS.
BURPEE 1 MINUTO		7	14
LAGARTIJAS 30 SEG.		5	10
ABDOMINALES 1 MINUTO		11	20
SENTADILLAS 1 MINUTO		16	25

Llenar solo esta tercera columna.