**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.