|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ficha antropométrica** | | |
| Nombre | Daniel Felipe Arias Corredor | | |
| Documento identidad | 1032479726 | | |
| Peso | 61 kg | | |
| Altura | 172 cm | | |
| Envergadura | 173 cm | | |
| Peso ideal | 64 -70 kg | | |
| FCM | 194 | | |
| % de grasa | 12.4% | | |
| IMC | 20.6 | | |
|  | Resultado 1 | Resultado 2 | Baremos |
| Fuerza en piernas 1’  (salto vertical) | 29 cm | 33 cm | 31 cm |
| Fuerza en brazos 1’ | 16 repeticiones | 12 repeticiones | 14 |
| Fuerza abdominal 1’ | 39 repeticiones | 31 repeticiones | 35 |
| Fuerza lumbar 1’ | 22 repeticiones | 17 repeticiones | 19.5 |
| Burpee test 1´ | 18 repeticiones | 15 repeticiones | 16.5 |
| Test de cooper 12´ | 2704 metros | 2452 | 2578 |
| Análisis personal | | | |
| 1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?   Tengo un cardio entre medio y bueno, una fuerza abdominal buena, una fuerza en brazos y piernas regular, en general mi estado físico está entre mediano a bueno   1. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?   Subir de peso, mejorar mis horarios de alimentación, hacer ejercicio de forma mas regular, aumentar masa muscular   1. De acuerdo con la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?   Al llegar a mi hogar (en la noche) después de una hora y media de descanso ya no me siento tan cansado, después de dormir ya no siento ningún cansancio | | | |