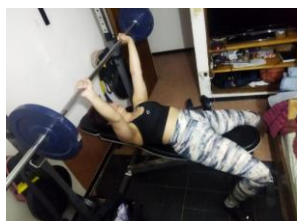
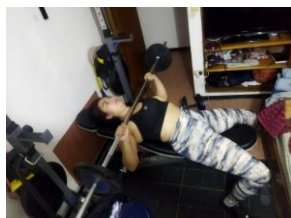
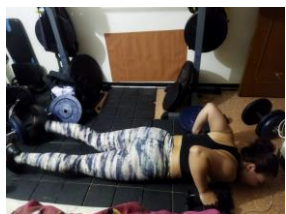


TEST DE FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

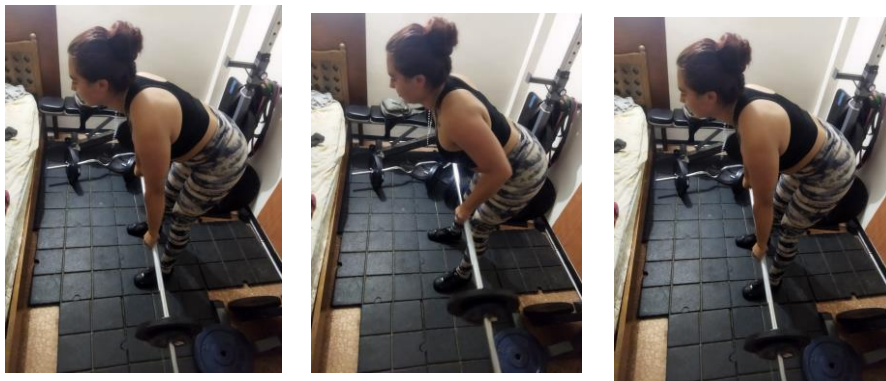
Test de fuerza

Porcentaje %	Peso		
20	60	100	12
30	60	100	18
40	60	100	24
50	60	100	30

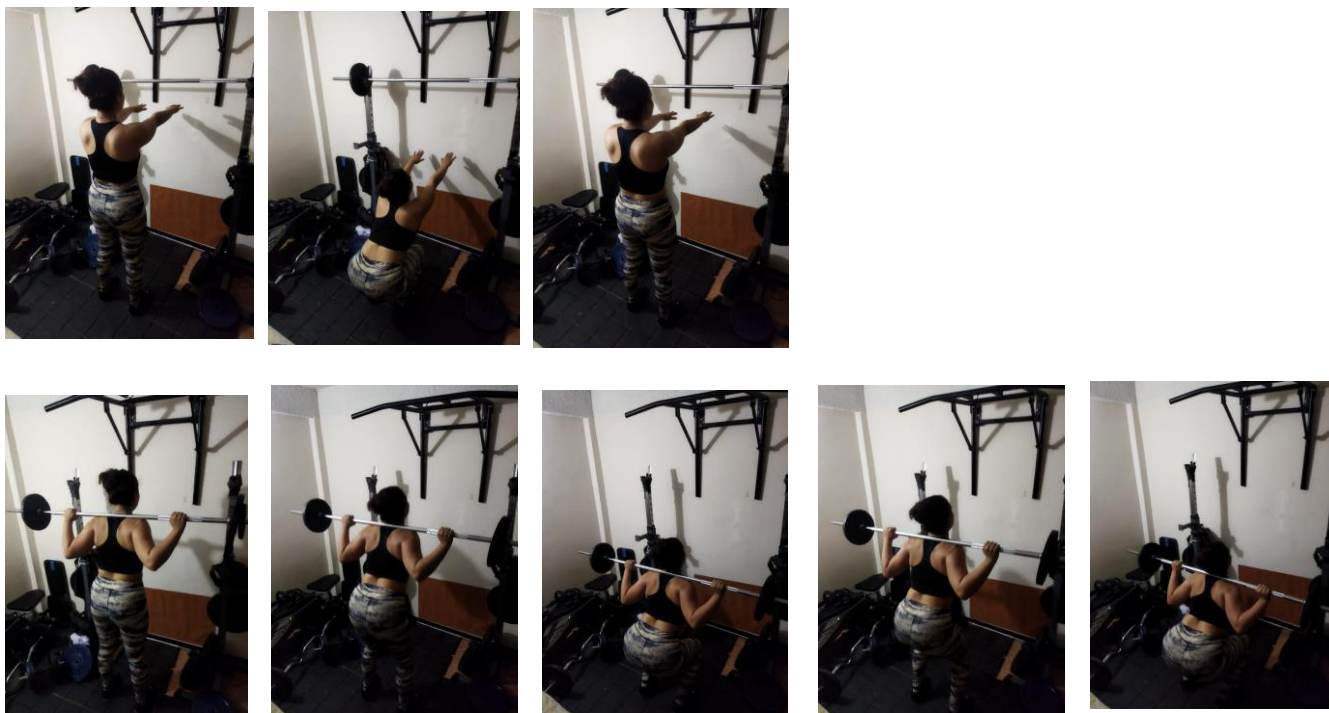
Pecho



Espalda

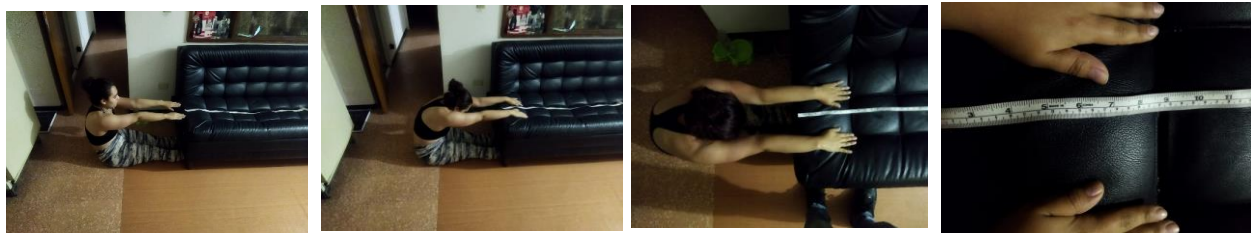


Pierna

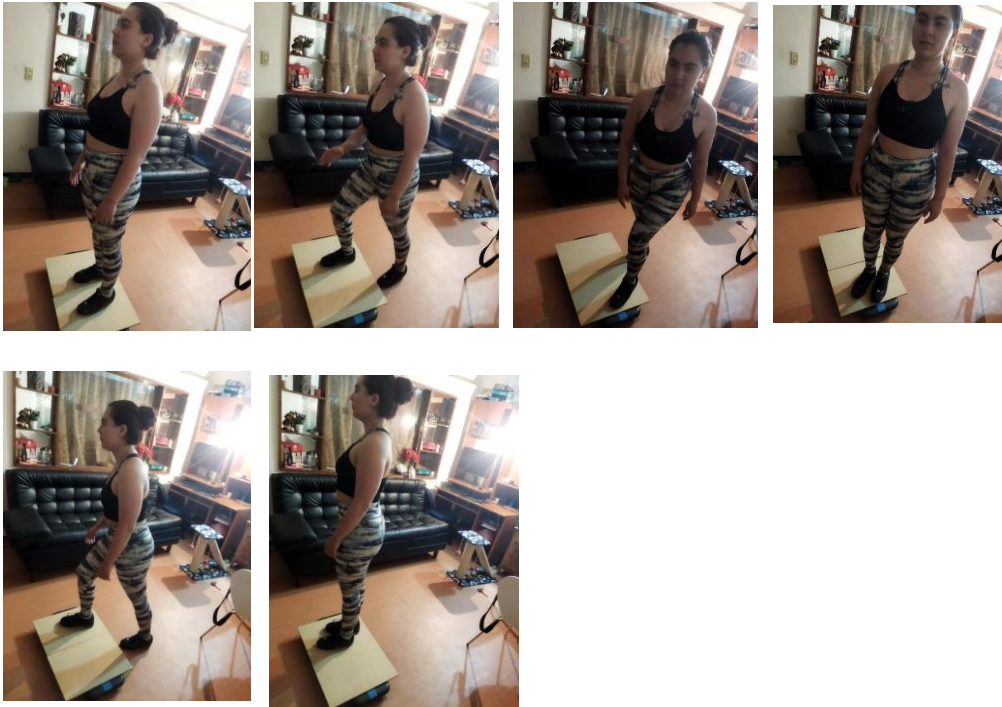


Test de Flexibilidad

22 cm



Test de Resistencia



Repeticiones con intervalos medios. 4 series de 20 repeticiones, intensidad 75% 8 minutos de recuperación.