

RESULTADOS VALORACIÓN FISIOLÓGICA Y FÍSICA

<http://marcosentrenador.com/>

mc.entrenador@gmail.com



//ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EFECTIVO//

SEXO:	0	H=0/M=1
EDAD:	25	años
ESTATURA:	1,75	m
PESO:	75	kg
ACT. FÍSICA:	4	Sedentario=1/Poco activo=2/Activo=3/Muy activo=4.

SUJETO:	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
FECHA:	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

VALORACIÓN FISIOLÓGICA

Capacidad pulmonar	Test de Cooper	Distancia recorrida (en m) =	2800	Nº TEST	1	Test V.F. 1º
		VO ₂ máx. =	51,02	ml O ₂ /kg/min.		
Ritmo metabólico basal	RMB =	1809,63	kcal/día.		Es el gasto energético mínimo diario en reposo y estado de vigilia.	
Gasto energético diario	IMC =	24,49	Es el gasto energético diario cotidiano con las actividades del día a día.			
	Actividad física =	4				
	GED =	3587,32				
Superficie corporal	SC =	1,82	m ²		Es el área que ocupa tu piel. Como curiosidad, saber que la palma de tu mano (sin dedos) equivale al 1% de tu superficie corporal.	
Frecuencia cardíaca según Intensidad	FC máxima	195	Observaciones	Escala de esfuerzo percibido	% VO ₂ máx	
	FC reposo	59				
	Intensidad	FC (ppm)				
	50% FC máxima	127	Mantenimiento	3	35%	
	55% FC máxima	133,8	Mantenimiento	3		
	60% FC máxima	140,6	Aeróbico/Control peso	4	48%	
	65% FC máxima	147,4	Aeróbico/Control peso	4		
	70% FC máxima	154,2	Aeróbico/Control peso	5	60%	
	75% FC máxima	161	Aeróbico/Media int.	5		
	80% FC máxima	167,8	Aeróbico/Alta int.	6	73%	
	85% FC máxima	174,6	Umbral anaeróbico	7		
	90% FC máxima	181,4	Anaeróbico	8	86%	
	95% FC máxima	188,2	Anaeróbico/alta int.	9		
100% FC máxima	195	Anaeróbico/Riesgo	10	100%		

VALORACIÓN FÍSICA						Resultado total	
Nº TEST	Resistencia muscular general	Abdominales	nº repeticiones =	85	Resultado	8,7	
1					10		
PRIMARIA		Flexiones	nº repeticiones =	45	Resultado		10
		Sentadillas	nº repeticiones en 2' =	103	Resultado		6
		Capacidad aeróbica	Test de Cooper	Distancia (en m) =	2800		
			Potencia aeróbica =	Excelente			
Nº TEST	Agilidad	Circuito	Tiempo empleado (en ") =	9	Resultado	9,5	
1					10		
SECUNDARIA	Equilibrio	1	Tiempo empleado (en ") =	40	Resultado	10	
					10		
	2	Tiempo empleado (en ") =	35	Resultado	9		
	Velocidad	Carrera 50m	Tiempo empleado (en ") =	9	Resultado	5	
	Flexibilidad/movilidad articular	Hombro	Distancia (en cm) =	5	Resultado	1	
Tendón de la corva y cadera		¿Se llega al suelo? = Sí=1/No=0	0	Resultado	0		

Nº TEST	Flexores de codo: Bíceps braquial	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica RM	% teórico
1			20			
FUERZA MÁXIMA	Flexores de codo: Bíceps braquial	1 RM	21,5 -----	23,0	22,2	⇒ 100%
		2 RM	20,7 -----	21,6	21,1	⇒ 95%
		4 RM	18,2 -----	20,0	19,1	⇒ 86%
		6 RM	16,0 -----	18,7	17,3	⇒ 78%
		8 RM	13,8 -----	17,3	15,6	⇒ 70%
		10 RM	11,3 -----	15,8	13,6	⇒ 61%
		12 RM	9,1 -----	14,4	11,8	⇒ 53%
		Extensores de codo y hombro: Tríceps	Extensores de codo y hombro: Tríceps	Carga 3 RM		
15						
1 RM	16,1 -----			17,2	16,7	⇒ 100%
2 RM	15,5 -----			16,2	15,8	⇒ 95%
4 RM	13,7 -----			15,0	14,3	⇒ 86%
6 RM	12,0 -----			14,0	13,0	⇒ 78%
8 RM	10,3 -----			13,0	11,7	⇒ 70%
10 RM	8,5 -----			11,8	10,2	⇒ 61%
12 RM	6,8 -----	10,8	8,8	⇒ 53%		

Nº TEST	0	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico
		15			RM	
FUERZA MÁXIMA	Abductores de hombro: Deltoides	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico
		15			RM	
		1 RM	16,1	17,2	16,7	⇒ 100%
		2 RM	15,5	16,2	15,8	⇒ 95%
		4 RM	13,7	15,0	14,3	⇒ 86%
		6 RM	12,0	14,0	13,0	⇒ 78%
		8 RM	10,3	13,0	11,7	⇒ 70%
		10 RM	8,5	11,8	10,2	⇒ 61%
	12 RM	6,8	10,8	8,8	⇒ 53%	
	Aductores de hombro: Dorsal ancho	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico
		28			RM	
		1 RM	30,1	32,2	31,1	⇒ 100%
		2 RM	28,9	30,2	29,6	⇒ 95%
		4 RM	25,5	28,0	26,8	⇒ 86%
		6 RM	22,4	26,1	24,3	⇒ 78%
		8 RM	19,3	24,3	21,8	⇒ 70%
		10 RM	15,9	22,1	19,0	⇒ 61%
	12 RM	12,8	20,2	16,5	⇒ 53%	
	Flexores y aductores de hombro: Pectoral	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico
		85			RM	
		1 RM	91,4	97,7	94,4	⇒ 100%
		2 RM	87,8	91,6	89,7	⇒ 95%
		4 RM	77,4	85,0	81,2	⇒ 86%
		6 RM	68,0	79,3	73,7	⇒ 78%
		8 RM	58,6	73,7	66,1	⇒ 70%
		10 RM	48,2	67,1	57,6	⇒ 61%
	12 RM	38,7	61,4	50,1	⇒ 53%	
	Flexores de tronco: Recto del abdomen	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico
15				RM		
1 RM		16,1	17,2	16,7	⇒ 100%	
2 RM		15,5	16,2	15,8	⇒ 95%	
4 RM		13,7	15,0	14,3	⇒ 86%	
6 RM		12,0	14,0	13,0	⇒ 78%	
8 RM		10,3	13,0	11,7	⇒ 70%	
10 RM		8,5	11,8	10,2	⇒ 61%	
12 RM	6,8	10,8	8,8	⇒ 53%		
Flexores laterales de tronco: Oblicuos	Carga 3 RM	↓ Carga RM entre ↓		Carga teórica	% teórico	
	15			RM		
	1 RM	16,1	17,2	16,7	⇒ 100%	
	2 RM	15,5	16,2	15,8	⇒ 95%	
	4 RM	13,7	15,0	14,3	⇒ 86%	
	6 RM	12,0	14,0	13,0	⇒ 78%	
	8 RM	10,3	13,0	11,7	⇒ 70%	
	10 RM	8,5	11,8	10,2	⇒ 61%	
12 RM	6,8	10,8	8,8	⇒ 53%		

Nº TEST		Carga 3 RM	Carga RM entre		Carga teórica RM	% teórico
FUERZA MÁXIMA	Extensores de rodilla: Cuádriceps	90	↓ Carga RM entre ↓			
		1 RM	96,8	103,4	100,0	⇒ 100%
		2 RM	93,0	97,0	95,0	⇒ 95%
		4 RM	82,0	90,0	86,0	⇒ 86%
		6 RM	72,0	84,0	78,0	⇒ 78%
		8 RM	62,0	78,0	70,0	⇒ 70%
		10 RM	51,0	71,0	61,0	⇒ 61%
		12 RM	41,0	65,0	53,0	⇒ 53%
	Flexores de rodilla: Bíceps femoral	35	↓ Carga RM entre ↓			
		1 RM	37,6	40,2	38,9	⇒ 100%
		2 RM	36,2	37,7	36,9	⇒ 95%
		4 RM	31,9	35,0	33,4	⇒ 86%
		6 RM	28,0	32,7	30,3	⇒ 78%
		8 RM	24,1	30,3	27,2	⇒ 70%
		10 RM	19,8	27,6	23,7	⇒ 61%
		12 RM	15,9	25,3	20,6	⇒ 53%
	Extensores de tobillos: Gemelos	65	↓ Carga RM entre ↓			
		1 RM	69,9	74,7	72,2	⇒ 100%
		2 RM	67,2	70,1	68,6	⇒ 95%
		4 RM	59,2	65,0	62,1	⇒ 86%
		6 RM	52,0	60,7	56,3	⇒ 78%
		8 RM	44,8	56,3	50,6	⇒ 70%
		10 RM	36,8	51,3	44,1	⇒ 61%
		12 RM	29,6	46,9	38,3	⇒ 53%



Marcos Camín Latre

mc.entrenador@gmail.com

<http://marcosentrenador.com/>

