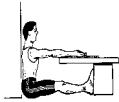






Nombre:	Edad:	Peso:	altura:	IMC:
Apellidos:			Curso:	
<p>FLEXIÓN DE TRONCO</p> <p>Colocarse en la posición de sentado con piernas pegadas al suelo y empujar el taco lo más lejos posible. No se puede golpear el taco, solo empujarlo. Debe ser con las dos manos al mismo tiempo. Se realizarán 2 repeticiones..</p> <input type="text"/> 	<p>SALTO HORIZONTAL</p> <p>Saltar con los pies separado un palmo o más lejos posible. Se contará la marca dejada por los talones. Se podrán realizar 2 intentos y se anotará el mejor de los dos.</p> <input type="text"/> 	<p>COURSE NAVETTE (Periodos)</p> <input type="text"/>	<p>CAFRA</p> <p>Mis pulsaciones al andar 3' son:</p> <input type="text"/>	<p>ABDOMINALES</p> <p>Realizar en 30 seg el máximo nº de repeticiones.</p> <input type="text"/> 
<p>LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL.</p> <p>Lanzar el balón con las dos manos lo más lejos posible. Se realizarán 2 repeticiones. Se anotará el mejor</p> <input type="text"/> 	<p>VELOCIDAD 4 POR 10 METROS.</p> <p>Correr la distancia de 10 metros 4 veces en el menos tiempo posible. El compañero tomará el tiempo.</p> <input type="text"/> 	<p>TEST DE BURPEE</p> <p>Realizar en 1 minuto el máximo nº de repeticiones.</p> <input type="text"/> 