



TU PROGRESO EN 12 SEMANAS

Este reporte muestra cuánto mejoraste desde el inicio del ciclo. Cada número se compara contigo mismo: tu esfuerzo es tu mejor marca.

NOMBRE DEL ALUMNO

GRUPO / ENTRENADOR

FECHA SEMANA 1

FECHA SEMANA 12

TEST	SEMANA 1	SEMANA 12	MEJORA
1. Sentadilla a banco en 30 segundos repeticiones			%
2. Flexiones inclinadas en banco repeticiones			%
3. Plancha sobre antebrazos segundos			%
4. Caminata o trote de 6 minutos metros			%

ASISTENCIA DEL CICLO

Asististe a _____ de _____ clases (_____ %)

LO QUE MÁS MEJORASTE

TU PRÓXIMO OBJETIVO

MENSAJE DE TU ENTRENADOR

FIRMA DEL ENTRENADOR
