

PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS FÍSICAS GUARDIA CIVIL

- **Nombre:** (Ejemplo: Marcelino Pinto López)
- **Email:** (Ejemplo: marcelino@academiapinto.es)
- **Edad:** (Ejemplo: 37 años)
- **Altura:** (Ejemplo: 1,66 cm)
- **Peso:** (Ejemplo: 75kg)
- **Complexión:** (Ejemplo: normal)
- **¿Qué actividad física suele realizar semanalmente?:** (Ejemplo: 3 días de gimnasio con sesiones de cardio de 20 a 30 min, y salgo a caminar 45min algún día por semana.
- **¿En cuanto tiempo mínimo eres capaz de realizar un kilómetro de carrera?:** (Ejemplo: 5 minutos 15 seg)
- **¿Cuál es el número máximo de flexiones de brazos que eres capaz de realizar?:** (Ejemplo: 10-15 flexiones)
- **¿Cuánto tiempo puedes dedicarle al entrenamiento durante la semana?:** (Ejemplo: 4 días 2 horas al día)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

PRUEBAS FÍSICAS GUARDIA CIVIL

- Nombre:
- Email:
- Edad:
- Altura:
- Peso:
- Complexión:
- ¿Qué actividad física suele realizar semanalmente?:
- ¿En cuanto tiempo mínimo eres capaz de realizar un kilómetro de carrera?:
- ¿Cuál es el número máximo de flexiones de brazos que eres capaz de realizar?:
- ¿Cuánto tiempo puedes dedicarle al entrenamiento durante la semana?: