TEST DE FORMA FÍSICA

10 minutos · sin material

Calienta 3-5 minutos (marcha en el sitio y círculos de brazos) y descansa 2-3 minutos entre pruebas. Repite el test cada 4-6 semanas en las mismas condiciones y compara.

Fecha de cada test:

Test 1	Test 2	Test 3
__ / __	__ / __	__ / __



1. Flexiones seguidas

Hombres: flexiones completas. Mujeres: con las rodillas apoyadas. Todas las que puedas sin parar, cuerpo recto y el pecho a un puño del suelo.

repeticiones



2. Sentadillas en 1 minuto

Pies a la anchura de los hombros. Baja hasta que los muslos queden paralelos al suelo y sube del todo. Cuenta las de 60 segundos.

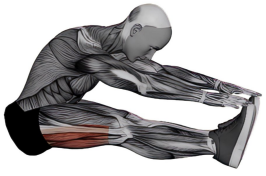
en 1 minuto



3. Plancha

Sobre los antebrazos con el cuerpo recto. Para el reloj cuando la cadera se hunda o se levante.

segundos



4. Movilidad

Sentado, piernas estiradas y juntas. Inclínate despacio, sin rebotes. Apunta: 0 = no llegas a los tobillos, 1 = tobillos o rozas los dedos, 2 = pasas los dedos.

0, 1 o 2

¿Prefieres que lo calcule por ti?

Haz el test en musculacion360.com/test-de-forma-fisica y te da tu nivel y tu punto débil al momento.

TU NIVEL

Compara tus resultados

FLEXIONES SEGUIDAS

Hombres (flexiones completas)

Edad	Principiante	Intermedio	Avanzado
Menos de 30	menos de 22	22 a 28	29 o más
30-39	menos de 17	17 a 21	22 o más
40-49	menos de 13	13 a 16	17 o más
50 o más	menos de 10	10 a 12	13 o más

Mujeres (rodillas apoyadas)

Edad	Principiante	Intermedio	Avanzado
Menos de 30	menos de 15	15 a 20	21 o más
30-39	menos de 13	13 a 19	20 o más
40-49	menos de 11	11 a 14	15 o más
50 o más	menos de 7	7 a 10	11 o más

SENTADILLAS EN 1 MINUTO

Hombres

Edad	Principiante	Intermedio	Avanzado
Menos de 30	menos de 35	35 a 43	44 o más
30-39	menos de 31	31 a 39	40 o más
40-49	menos de 27	27 a 34	35 o más
50 o más	menos de 23	23 a 29	30 o más

Mujeres

Edad	Principiante	Intermedio	Avanzado
Menos de 30	menos de 29	29 a 36	37 o más
30-39	menos de 26	26 a 32	33 o más
40-49	menos de 22	22 a 28	29 o más
50 o más	menos de 19	19 a 24	25 o más

PLANCHA (TODOS)

Principiante: menos de 40 s · Intermedio: 40 a 89 s · Avanzado: 90 s o más

CÓMO SACAR TU NIVEL

Puntúa cada prueba de fuerza: principiante = 0, intermedio = 1, avanzado = 2. Suma las tres: 0-1 = principiante, 2-4 = intermedio, 5-6 = avanzado. Tu punto a mejorar es la prueba con menos puntos.

Mi nivel: _____ **Mi punto a mejorar:** _____

TU PLAN CON ESTE NIVEL

Primera semana gratis en musculacion360.com/generador-de-rutinas

Test orientativo, no médico. Tablas de flexiones adaptadas de la CSEP. Si sientes dolor, para.