



FRAMA TRAINER

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO

FICHA DE SALUD

NOMBRE Y APELLIDO:

EDAD:

CIUDAD- PROVINCIA:

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO (COMPETENCIA- RECREATIVA- SALUD):

OBJETIVO COMPETITIVO:

ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAS REALIZADO Y/O REALIZAS:

DIAS Y DISPOSICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO AERÓBICO:

DISPOSICIÓN PARA ENTRENAMIENTO DE FUERZA O ENTRENAMIENTO CRUZADO:

LESIONES QUE HAS SUFRIDO:

ENFERMEDADES (CARDIACAS, HIPERTENSIÓN, DIABETES, METABOLISMO):

COMENTARIOS QUE LES GUSTARÍA ACLARAR: