

# Por lo tanto puedo decir que mi condición física se encuentra en los siguientes niveles:

**Flexibilidad**

- Mi flexibilidad está en un intervalo .....
- Valoración:.....

**Resistencia**

- Mi resistencia aeróbica: **Course navette** .....puntos. **Cooper**.....VO<sub>2</sub>max
- Valoración:.....

**Equilibrio**

- Mi equilibrio estático es de .....puntos
- Valoración.....

**Fuerza**

- Mi fuerza explosiva de tren superior es de.....puntos.
- Valoración.....
- Mi fuerza explosiva de tren inferior es de ..... puntos.
- Valoración.....

**INEF**

- ¿Llegas al APTO, en alguna prueba de acceso a INEF? Si es así indica cual o cuales:.....

En función de estos datos: ¿Cómo consideras que es tu nivel de condición física? ¿Qué tienes que mejorar? ¿Qué objetivos te propones de mejora? ¿Cómo lo vas a conseguir?