

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**.....VO₂max
- Valoración:.....

Equilibrio

- Mi equilibrio estático es depuntos
- 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?