


## EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación



### DATOS DEL EVALUADO

**Nombre:** claudio egaña

**Rut:** 193834744

**Sexo:** Masculino

**Email:** felipe.egana@hotmail.com

**Teléfono:** 964336293

**Región:** Metropolitana de Santiago

**Dirección:** el meli 727

**Comuna:** Puente Alto

**Nacimiento:** 18-06-1996

**Edad:** 20

## EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado Datos Entrada Composición Corporal Entrenamiento Requerimiento Nutricional Entrenamiento Sugerido Enviar Evaluación



## DATOS BÁSICOS

|                   |           |                           |           |
|-------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| Edad Crónologica: | 20        | Perimetro Cintura:        | 77 cm.    |
| Sexo:             | Masculino | Perimetro Cadera:         | 98 cm.    |
| Estatura:         | 180 cm.   | Perimetro Brazo Derecho:  | 29 cm.    |
| Peso:             | 75 Kg.    | Perimetro Pierna Derecha: | 58 cm.    |
| Alcohol:          | No        | Presión Diastólica:       | 102 mmHg. |
| Fuma:             | No        | Presión Sistólica:        | 154 mmHg. |

## DATOS FISIOLÓGICOS

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| IMC:                      | 23.15         |
| Edad Fisiológica:         | 17            |
| Porcentaje de grasa:      | 17.59%        |
| Grasa Visceral:           | 5 a 7         |
| Porcentaje masa muscular: | 49.41%        |
| IMB:                      | 1800 calorías |

## EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado Datos Entrada Composición Corporal Entrenamiento Requerimiento Nutricional Entrenamiento Sugerido Enviar Evaluación

## ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>Porcentaje de grasa:</b>      | 17.59%        |
| <b>Porcentaje masa muscular:</b> | 49.41%        |
| <b>Porcentaje masa residual:</b> | 33%           |
| <b>Peso Graso:</b>               | 13.19 Kg.     |
| <b>Peso Muscular:</b>            | 37.06 Kg.     |
| <b>Masa residual y otros:</b>    | 24.75 Kg.     |
| <b>Grasa visceral (puntos):</b>  | 5 a 7         |
| <b>IMB:</b>                      | 1800 calorías |
| <b>IMC:</b>                      | 23.15         |

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



 % Grasa  % Masa Muscular  
 % Masa Residual

## PERIMETRO CINTURA

### ANÁLISIS PERIMETRO CINTURA

**Perimetro Cintura Actual:** 77 cm.

### PERIMETRO CINTURA REFERENCIA

Aceptable

Sobre lo Normal

Riesgo

90

90 - 95

95

## GRASA CORPORAL

### ANÁLISIS GRASA CORPORAL

**Grasa Corporal Actual:** 17.59%

### GRASA CORPORAL REFERENCIA

Aceptable

En forma

Elite

13.2

11

8.8



## MASA MUSCULAR

### ANÁLISIS MASA MUSCULAR

**Masa Muscular Actual:** 49.41%

### MASA MUSCULAR REFERENCIA

|            |         |          |         |
|------------|---------|----------|---------|
| Acceptable | Normal  | En forma | Elite   |
| 45         | 46 - 48 | 49 - 52  | 53 - 55 |

## GRASA VISCERAL

### ANÁLISIS GRASA VISCERAL

**Grasa Visceral Actual:** 5 a 7

### GRASA VISCERAL REFERENCIA

|         |               |            |
|---------|---------------|------------|
| Bueno   | Malo          | Muy Malo   |
| Hasta 9 | Entre 10 y 14 | Mayor a 15 |



## MASA MUSCULAR

### ANÁLISIS MASA MUSCULAR

**Masa Muscular Actual:** 49.41%

### MASA MUSCULAR REFERENCIA

Aceptable

Normal

En forma

Elite

45

46 - 48

49 - 52

53 - 55

## GRASA VISCERAL

### ANÁLISIS GRASA VISCERAL

**Grasa Visceral Actual:** 5 a 7

### GRASA VISCERAL REFERENCIA

Bueno

Malo

Muy Malo

Hasta 9

Entre 10 y 14

Mayor a 15

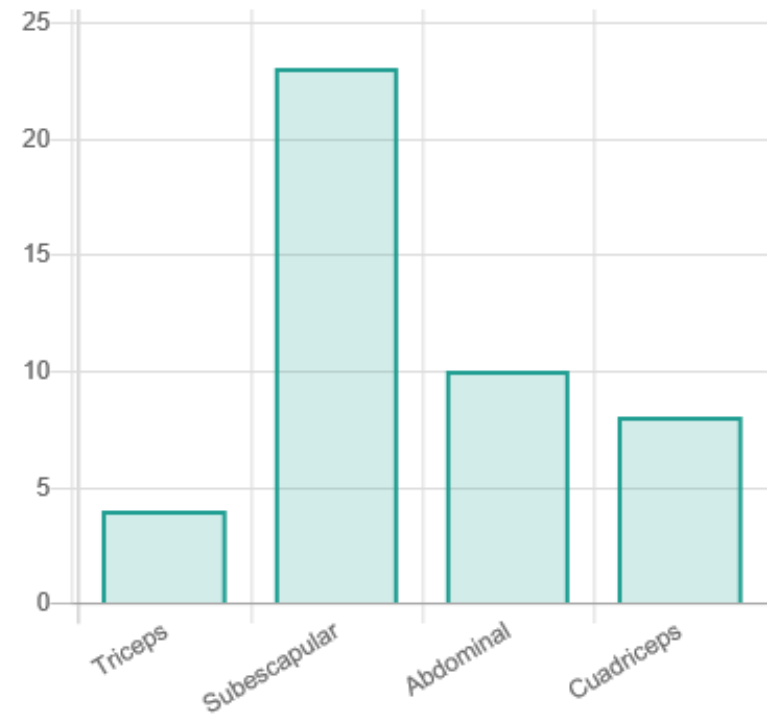


## PLIEGUES

### DATOS PLIGUES

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>Triceps:</b>      | 4  |
| <b>Subescapular:</b> | 23 |
| <b>Abdominal:</b>    | 10 |
| <b>Cuadriiceps:</b>  | 8  |

### GRÁFICO PLIEGUES



- ▲ Cliente Evaluado
- 📄 Datos Entrada
- 👤 Composición Corporal
- 🏋️ Entrenamiento
- 🔪 Requerimiento Nutricional
- ⚡ Entrenamiento Sugerido
- 📧 Enviar Evaluación

## GASTO METABÓLICO ENTRENAMIENTO

Tiempo de entrenamiento:

Seleccione ▼

| Tipo de Esfuerzo | Mínimo | Máximo | Promedio | Volumen Entrenamiento (%) | Volumen Entrenamiento (Minutos) |
|------------------|--------|--------|----------|---------------------------|---------------------------------|
| Calentamiento    | 131.95 | 142.1  | 137.03   | 5%                        | 3                               |
| Aérobica         | 144.13 | 156.31 | 150.22   | 30%                       | 18                              |
| Incremento       | 158.34 | 172.55 | 165.45   | 65%                       | 39                              |

### VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO





☰ **Nivel de entrenamiento:** Avanzado

| Nivel de Entrada  | Scoring     | Nivel de la Clase |
|-------------------|-------------|-------------------|
| Alto Riesgo       | 3.6 - 7     | Nivel Básico      |
| Riesgo            | 2.6 - 3.5   | Nivel Básico      |
| Sedentario        | 1.1 - 2.5   | Nivel Básico      |
| Normal Sedentario | 0.3 - 1     | Nivel Intermedio  |
| Normal            | -0.5 - 0.2  | Nivel Intermedio  |
| En Forma          | -1.5 - -0.6 | Nivel Intermedio  |
| Deportivo         | -2.9 - -1.6 | Nivel Avanzado    |
| Atlético          | -3.9 - -3   | Nivel Avanzado    |
| Elite             | -5 - -4     | Nivel Avanzado    |

👤 Cliente Evaluado

📄 Datos Entrada

👤 Composición Corporal

🏋️ Entrenamiento

🔪 Requerimiento Nutricional

⚡ Entrenamiento Sugerido

📍 Enviar Evaluación

### REQUERIMIENTO CALÓRICO

**Mínimo:** 2084

**Promedio:** 2188

**Máximo:** 2297

### REQUERIMIENTO CALÓRICO

**Proteínas:** 36%

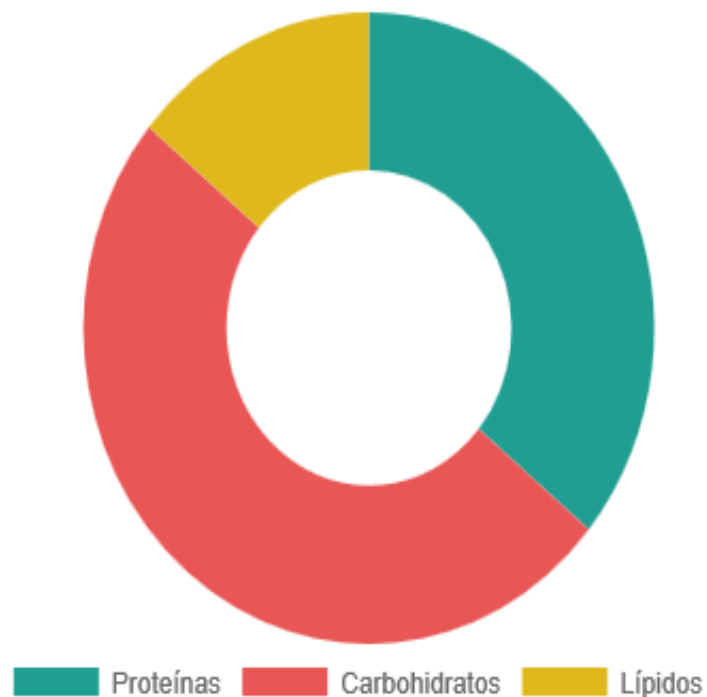
**Carbohidratos:** 50%

**Lípidos y Otros:** 14%

Tener ingestas cada 200 minutos (aproximadamente).

Consumir un promedio de 2 litros de agua.

### MACRONUTRIENTES



## SEMÁFORO NUTRICIONAL



### Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.



### Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.



### Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

## MACRONUTRIENTES

**Proteínas:** Se encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

**Carbohidratos:** Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

**Lípidos:** Se encuentran en frutos secos, dátiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.



## EVALUACIÓN

-  Cliente Evaluado
-  Datos Entrada
-  Composición Corporal
-  Entrenamiento
-  Requerimiento Nutricional
-  Entrenamiento Sugerido
-  Enviar Evaluación

## DÍA 1

|                            |                           |  |                   |
|----------------------------|---------------------------|--|-------------------|
| <b>Calentamiento:</b>      | 10 Minutos                | <b>Músculos Involucrados:</b>                  | Todos (Sinérgica) |
| <b>Palanca a trabajar:</b> | Totalizadores de potencia | <b>Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):</b> | 155               |

## EJERCICIOS SUGERIDOS

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Totalizador con barra 60% de carga + Skipping | Series de 10 y 1,5 minutos |
| Dominadas barra+ Burpees                      | Series de 8 y 8 minutos    |
| Dominadas paralelas + Velocidad 15 metros     | Series de 15 y 5 minutos   |
| ABS Plancha                                   | 3 Series de 40 segundos    |

## DÍA 2

|                            |                        |  |       |
|----------------------------|------------------------|--|-------|
| <b>Calentamiento:</b>      | 10 Minutos             | <b>Músculos Involucrados:</b>                  | Todos |
| <b>Palanca a trabajar:</b> | Potencia y resistencia | <b>Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):</b> | 300   |

### EJERCICIOS SUGERIDOS

|  |                              |
|--|------------------------------|
| Resistencia en conos (4) + Totalizador con mancuernas  | 10 Pasadas + 20 repeticiones |
| Multiarticular con balón medicinal + extensión de codo | 20 y 20                      |
| Pliometría 50 cm. + Totalizador con barra              | 15 y 20                      |
| Abs Crunch   | 3 series de 40 repeticiones  |



## DÍA 3

|                            |                  |  |       |
|----------------------------|------------------|--|-------|
| <b>Calentamiento:</b>      | 10 Minutos       | <b>Músculos Involucrados:</b>                  | Todos |
| <b>Palanca a trabajar:</b> | Circuito (Mixto) | <b>Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):</b> | 510   |

### EJERCICIOS SUGERIDOS

|   |                 |
|---|-----------------|
| Extensión de codo con suelo   | 20 repeticiones |
| Flexión de codo cinta suspensión dinámica   | 20 repeticiones |
| Sentadillas profunds con agarre de cinta de suspensión dinámica con los brazos extendidos | 20 repeticiones |
| Subidas al banco con carga  | 20 repeticiones |
| Skipping  | 1 minuto        |
| Buppers   | 5 repeticiones  |



## EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 **Enviar Evaluación**

### ENVIAR EVALUACIÓN POR EMAIL

Email

**Enviar!**