

EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación



DATOS DEL EVALUADO

Nombre: intermedio noprmal

Rut: 154178562

Sexo: Femenino

Email: robertol59@yahoo.es

Teléfono: [+56 987654544](tel:+56987654544)

Región: Antofagasta

Dirección: Calle, cobre 123

Comuna: Calama


Nacimiento: 05-03-1980

Edad: 37

EVALUACIÓN

 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación


DATOS BÁSICOS

Edad Crónologica:	37	Perimetro Cintura:	75 cm.
Sexo:	Femenino	Perimetro Cadera:	105 cm.
Estatura:	166 cm.	Perimetro Brazo Derecho:	27 cm.
Peso:	70 Kg.	Perimetro Pierna Derecha:	45 cm.
Alcohol:	Si	Presión Diastólica:	80 mmHg.
Fuma:	No	Presión Sistólica:	120 mmHg.

DATOS FISIOLÓGICOS

IMC:	25.40
Edad Fisiológica:	38
Porcentaje de grasa:	36.72%
Grasa Visceral:	5 a 7
Porcentaje masa muscular:	36.28%
IMB:	1512 calorías

EVALUACIÓN

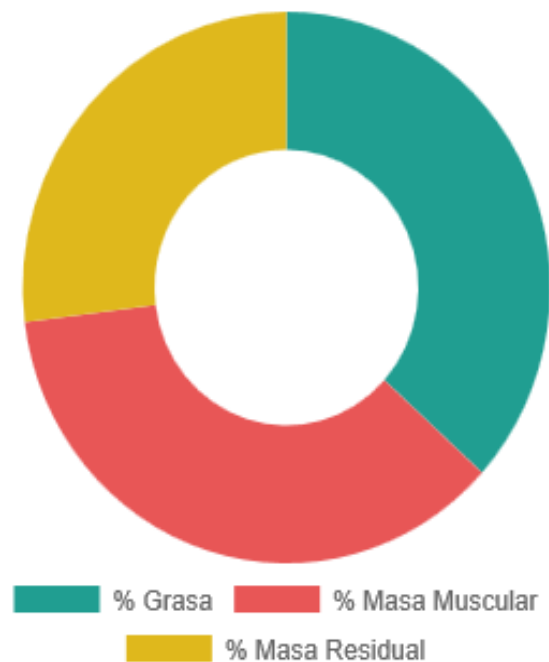
 Cliente Evaluado Datos Entrada Composición Corporal Entrenamiento Requerimiento Nutricional Entrenamiento Sugerido Enviar Evaluación

ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Porcentaje de grasa:	36.72%
Porcentaje masa muscular:	36.28%
Porcentaje masa residual:	27%
Peso Graso:	25.70 Kg.
Peso Muscular:	25.4 Kg.
Masa residual y otros:	18.9 Kg.
Grasa visceral (puntos):	5 a 7
B:	1512 calorías
:	25.40

Gráfico Tipo 1

Gráfico Tipo 2



PERIMETRO CINTURA

ANÁLISIS PERIMETRO CINTURA

Perimetro Cintura Actual: 75 cm.

PERIMETRO CINTURA REFERENCIA

Aceptable	Sobre lo Normal	Riesgo
76	76 - 83	83

GRASA CORPORAL

ANÁLISIS GRASA CORPORAL

Grasa Corporal Actual: 36.72%

GRASA CORPORAL REFERENCIA

Aceptable	En forma	Elite
28.799999999999997	24	19.200000000000003



PERIMETRO CINTURA

ANÁLISIS PERIMETRO CINTURA

Perimetro Cintura Actual: 75 cm.

PERIMETRO CINTURA REFERENCIA

Aceptable	Sobre lo Normal	Riesgo
76	76 - 83	83

GRASA CORPORAL

ANÁLISIS GRASA CORPORAL

Grasa Corporal Actual: 36.72%

GRASA CORPORAL REFERENCIA

Aceptable	En forma	Elite
28.799999999999997	24	19.200000000000003



MASA MUSCULAR

ANÁLISIS MASA MUSCULAR

Masa Muscular Actual: 36.28%

MASA MUSCULAR REFERENCIA

Aceptable	Normal	En forma	Elite
45	46 - 48	49 - 51	52 - 54

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

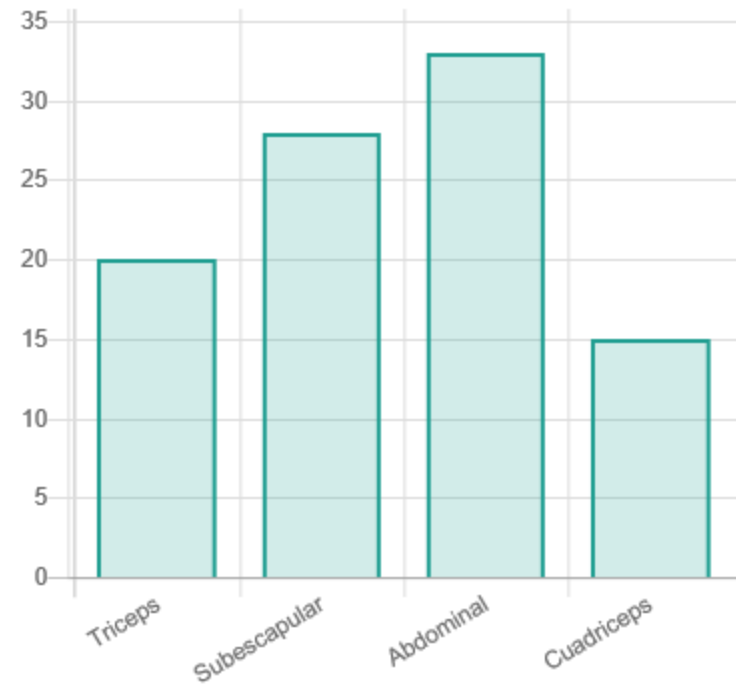


PLIEGUES

DATOS PLIGUES

Triceps:	20
Subescapular:	28
Abdominal:	33
Cuadriceps:	15

GRÁFICO PLIEGUES



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

GASTO METABÓLICO ENTRENAMIENTO

Tiempo de entrenamiento:

Tipo de Esfuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	Volumen Entrenamiento (%)	Volumen Entrenamiento (Minutos)
Calentamiento	118.3	127.4	122.85	5%	3
Aérobica	129.22	140.14	134.68	50%	30
Incremento	141.96	154.7	148.33	45%	27

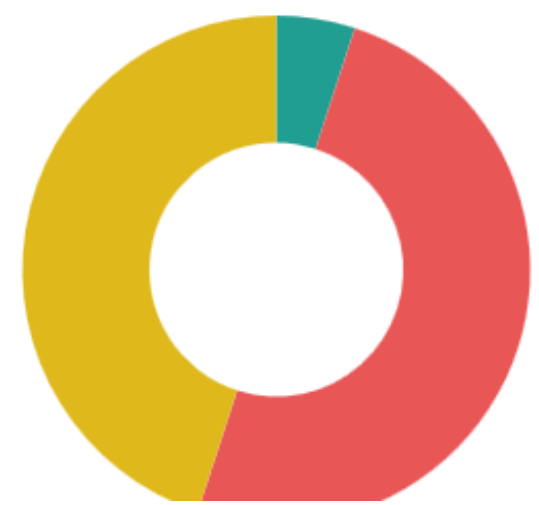
Gasto Calórico de la clase: 496.03

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
118.3 PPM	154.7 PPM

- Scoring: -0.55
- Nivel de entrada: En forma
- Nivel de entrenamiento: Intermedio

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico








VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO



📄 **Nivel de entrenamiento:** Intermedio

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

EVALUACIÓN

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

REQUERIMIENTO CALÓRICO

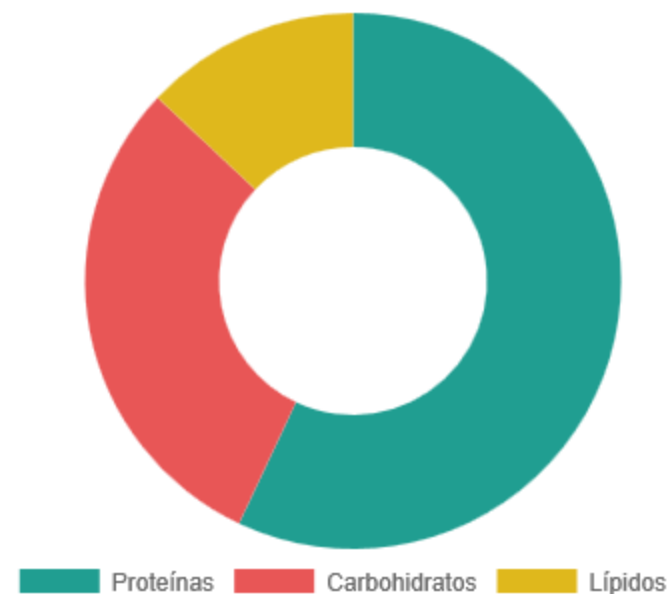
Mínimo:	1667
Promedio:	1750
Máximo:	1838

REQUERIMIENTO CALÓRICO

Proteínas:	57%
Carbohidratos:	30%
Lípidos y Otros:	13%

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.



 Cliente Evaluado

 Datos Entrada

 Composición Corporal

 Entrenamiento

 Requerimiento Nutricional

 Entrenamiento Sugerido

 Enviar Evaluación

DÍA 1

Calentamiento: 10 Minutos

Músculos Involucrados:

Pectoral, triceps, deltoide, dorsales y biceps

Palanca a trabajar: Empuje y Jalón (Alternadas)

Total Ejercicios

(Volúmen Ejecuciones):

240

EJERCICIOS SUGERIDOS

Extensión de codo en el suelo + Flexión de codo en cinta de suspensión 4 series 10 y 15 repeticiones

dinámica

Extensión de codo cinta de suspensión dinámica + Flexión de codo parante 4 series de 15 y 20

horizontal

repeticiones

ABS Plancha

3 series de 40 segundos

DÍA 2

Calentamiento:	10 Minutos	Músculos Involucrados:	Todos
Palanca a trabajar:	Multiarticular con Baja Carga	Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):	300

EJERCICIOS SUGERIDOS

Multiarticular con balón medicinal	3 series 25 repeticiones
Multiarticular con mancuernas	4 series 25 repeticiones
Multiarticular con mancuernas con barra + discos	5 series de 25 repeticiones
ABS Crunch	3 series de 40 repeticiones

DÍA 3

Calentamiento:	10 Minutos	Músculos Involucrados:	Todos
Palanca a trabajar:	Circuito (Mixto)	Total Ejercicios (Volúmen Ejecuciones):	510


EJERCICIOS SUGERIDOS

Extensión de codo con el suelo	20 repeticiones
Flexión de codo cinta suspensión dinámica	20 repeticiones
Sentadillas profundas 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!

