|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Características | Valores iniciales | Valores finales |
| Edad |  |  |
| Estatura (cm) |  |  |
| Peso (kg) |  |  |
| IMC |  |  |
| % Grasa corporal |  |  |
| Masa grasa (kg) |  |  |
| Masa magra (kg) |  |  |
| Consumo máximo de oxígeno (ml/kg/m) |  |  |
| Frecuencia cardiaca basal |  |  |
| Fuerza en squat (1RM) |  |  |
| Fuerza press banca (1RM) |  |  |