



Informe Preparación Física

Nombre: **Alvaro Guerin**

Fecha: **16/04/2011**

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

Test		Resultado
Sentadilla		Sentadilla completa correcta
Rotación pélvica	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorarlo.
	Movilidad	Movilidad limitada a dcha, necesita mejorar su movilidad.
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Movilidad limitada ambos lados, necesita más amplitud de giro de tronco.

COORDINACIÓN

Test		Resultados
Brincos (tándem)	Delante	Nivel avanzado
	Detrás	Nivel medio
Deslizar	Derecha	Nivel avanzado
	Izquierda	Nivel avanzado
Saltitos (pata coja)	Derecha	Nivel avanzado
	Izquierda	Nivel avanzado

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	525 (muy bien)
Lanzamiento balón (sit up)	621 (muy bien)
Salto vertical	44 (muy bien)