



Informe Preparación Física

Nombre: **Luis Montoya**

Fecha: **16/04/2011**

Concentración España B Mixta (16 - 17 Abril 2011)

Test		Resultado
Sentadilla		Solo puede realiza la sentadilla sin palo por encima de la cabeza (Posible limitación dorsal), necesita mejorarlo.
Rotación pélvica	Estabilidad	Estabilidad limitada ambos lados, necesita mejorarlo.
	Movilidad	Buena Movilidad
Rotación de tronco	Estabilidad	Buena estabilidad
	Movilidad	Movilidad limitada a izquierda, necesita trabajarlo.

COORDINACIÓN

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

POTENCIA

Test	Resultado (cm)
Lanzamiento de balón (de pecho)	464 (necesita mejorarlo)
Lanzamiento balón (sit up)	418 (necesita mejorarlo)
Salto vertical	28 (necesita mejorarlo)

- Es conveniente que trabaje la potencia general.