

<b>Nombre</b>	
---------------	--

<b>TEST BANANAS</b>
Fuerza Resistencia

Tiempo	Ejercicio	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	TOTAL
1 MINUTO	SENTADILLAS				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	FLEXIONES				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	PLANCHA				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	DOMINADAS				
30 SEG.	Descanso				
Puntuación Final					

Fecha	
NOTAS	

<b>TEST BANANAS</b>
Fuerza Resistencia

Tiempo	Ejercicio	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	TOTAL
1 MINUTO	SENTADILLAS				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	FLEXIONES				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	PLANCHA				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	DOMINADAS				
30 SEG.	Descanso				
Puntuación Final					

Fecha	
NOTAS	

<b>TEST BANANAS</b>
Fuerza Resistencia

Tiempo	Ejercicio	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	TOTAL
1 MINUTO	SENTADILLAS				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	FLEXIONES				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	PLANCHA				
30 SEG.	Descanso				
1 MINUTO	DOMINADAS				
30 SEG.	Descanso				
Puntuación Final					

Fecha	
NOTAS	