

BATERIA DE TEST

	Nombre de test	Descripcion del test	Capacidad que evalua
1	Repeticion maxima press banco	El sujeto evaluado iniciara con una carga de 20 kg y se incrementara 5 kg en cada serie, las series constaran de 2-3 repeticiones, se realizaran series con descanso de 5 minutos entre cada una hasta que el sujeto logre completar 1 repeticion sin posibilidad de una segunda lo cual se asumira como el Rm o repeticion maxima	Fuerza maxima
2	Repeticion maxima sentadilla o Squad	El sujeto evaluado iniciara con una carga de 20 kg y se incrementara 20 kg en cada serie, las series constaran de 2-3 repeticiones, se realizaran series con descanso de 5 minutos entre cada una hasta que el sujeto logre completar 1 repeticion sin posibilidad de una segunda lo cual se asumira como el Rm o repeticion maxima	Fuerza maxima