



EJERCICIO

- VARIABLES DE ENTRENO

N-I. Nada de ejercicio

N-II. Poco ejercicio

N-III. 1 vez a la semana

N-IV. 3 veces a la semana

N-V. 5 veces a la semana



EDAD

- 5 a 9 años
- 10 a 18 años
- 19 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 50 años
- 51 a 60 años
- 61 a 75 años



MORFOLOGÍA

- **Mujer**

- Ectomorfo
- Endomorfo
- Mesomorfo

- **Hombre**

- Ectomorfo
- Endomorfo
- Mesomorfo