FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNO

STRONG BY ZUMBA

#STRONGER4ALS 30-DAY CHALLENGE

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:

FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

* Necesitas: cinta métrica y balanza.

NOMBRE	PESO		PECHO		CINTURA		ABDOMINALES		CADERA		MEDIO MUSLO		PANTORRILLA		PARTE SUPERIOR DEL BRAZO	
	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS

FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN

STRONG BY ZUMBA

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE

* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:
FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN

STRONG BY ZUMBA

* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:
FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN

STRONG BY ZUMBA

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE

* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:
FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		

FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN

STRONG BY ZUMBA

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE

* Necesitas: cinta métrica y balanza.

FECHA DE EVALUACIÓN ANTES DEL DESAFÍO:
FECHA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL DESAFÍO:

MEDICIONES	ANTES DEL DESAFÍO	DESPUÉS DEL DESAFÍO
PESO		
PECHO		
CINTURA		
ABDOMINALES		
CADERA		
MEDIO MUSLO		
PANTORRILLA		
PARTE SUPERIOR DEL BRAZO		