



VALORES PARA:	ELITE MASC.	ELITE FEM.
% grasa	8 A 11%	10 A 12 %
% masa Muscular	64 A 67%	63 A 65%
Squat c/c.Ruso (hasta el fallo)	> 50	>33
Push Ups (hasta el fallo)	>60	>30
Pull Ups (hasta el fallo)	>21	>6
Sit Ups(60")	>47	46
Take Off sup (60")	>25	>20