**Admominals 30 seg.**

**Objetivo:** Medir la fuerza de los músculos abdominales.

**Material:** Colchoneta y espaldera.

**Descripción**: Situarse tendido boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados entre el primer y segundo peldaño de la espaldera. Las manos entralazadas y situadas detrás de la nuca. En 30 segundos debe tratarse de realizar el máximo número de flexo-extensiones tocando con los codos en las rodillas y la espalda en el suelo.

**Observaciones:** Pueden hacerse algunas flexiones de ensayo previo aunque esta prueba se efectuará sólo una vez.

