

PalCap System



Ricci		
Fabrizio		
Dati		
Data	14/4	10/4
Peso	62	65
Circonferenze		
Collo	31	35
Torace	93	94
Spalle	52	56
Braccio	28	32
Avambraccio	27	28
Vita	70	72
Bacino	85	90
Coscia radiale	49	50,5
Coscia media	45	48,5
Polpaccio	32	34
Pliche		
Tricipite	6	6
Scapola	6	5
Petto	4	4
Ombelico	7,5	7
Ilio	6	5
Coscia	6,4	7
Polpaccio	7	5

Biotipo
Androide

Biotipo Articolare
Clavicolare

Obiettivo a medio termine			
	Oggi	Valore	Ideali
	4,20	%Grasso Moderato	4,11
	59,92	%Magra Moderato	63,52
	37,02	KgMagra	37,02
Obiettivo in data		28-ago-06	
	Grasso	Magro	Magro
Valori	4 %	65 %	37 Kg

08/07/2006 **New Body Inn**
Medicina (Bo) Via Roslè Tel 051 852819 Sito: newbodyinn.it e-mail:info@newbodyinn.it

Allenamenti
Gli allenamenti sono 4 giorni a settimana in palestra con un'intensità **Media**
Ogni allenamento deve durare 40 Min Totali
Aerobica
Fare aerobica per 3 volte a settimana di minuti **15** sui B.c.n **160** e **180**

ad una intensità **Media**

Obiettivi			
Torace	90	Coscia radiale	63
Spalle	90	Coscia mediale	60
Braccio	29	Polpaccio	42
Note:			

Tipo _____
Hai un' indice di massa corporea **0,20**
Rischio di patologie metabolico funzionali **Molto basso**

