

# PalCap System

Fabrizio  
Ricci

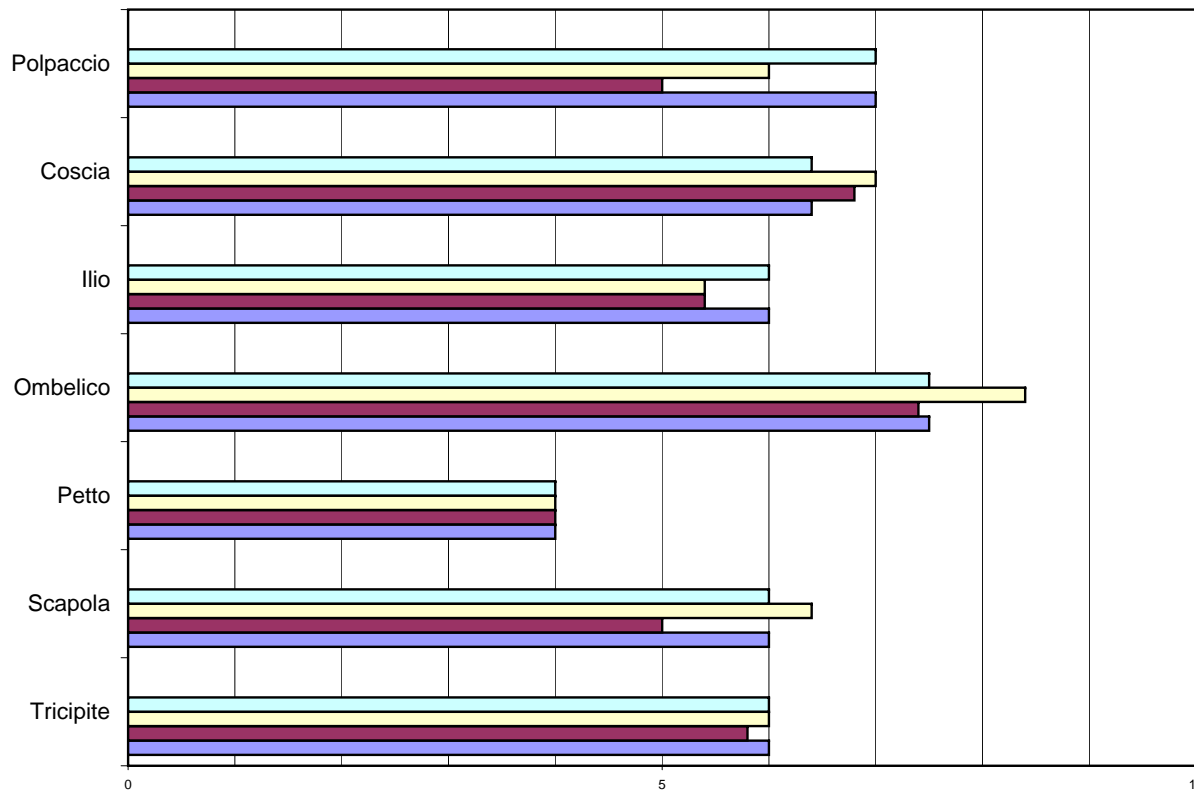
08/07/2006

New Body Inn

Medicina (Bo) Via Roslè Tel 051 852819 Sito: newbodyinn.it - info@newbodyinn.it

Pliche

Dati				
Data	14/4	10/4	23/3	6/3
Peso	62	65	65	62
Circonferenze				
Collo	31	35	34,5	31
Torace	93	94	96	93
Spalle	52	56	56	52
Braccio	28	32	30	28
Avambraccio	27	28	27,5	27
Vita	70	72	73	70
Bacino	85	90	86	85
Coscia radiale	49	50,5	50,5	49
Coscia media	45	48,5	47,5	45
Polpaccio	32	34	33	32
Pliche				
Tricipite	6	5,8	6	6
Scapola	6	5	6,4	6
Petto	4	4	4	4
Ombelico	7,5	7,4	8,4	7,5
Ilio	6	5,4	5,4	6
Coscia	6,4	6,8	7	6,4
Polpaccio	7	5	6	7
Dati Antropometrici Mensili				
% Grasso	4,20	4,03	4,47	0,00
% Massa	59,92	63,46	60,66	0,00
Kg Massa	35,59	39,59	37,66	0,00



## Allenamenti

Gli allenamenti sono 4 giorni a settimana in palestra con un' intensità Media  
Ogni allenamenti deve durare **40 Min Totali**

## Aerobica

Fare aerobica per 3 volte a settimana di minuti 15 sui B.c.r 160 e 180 ad una intensità Media

## Obbiettivi

Torace  
Spalle  
Braccio  
Note: