

# PalCap System

Fabrizio  
Ricci

08/07/2006

New Body Inn

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

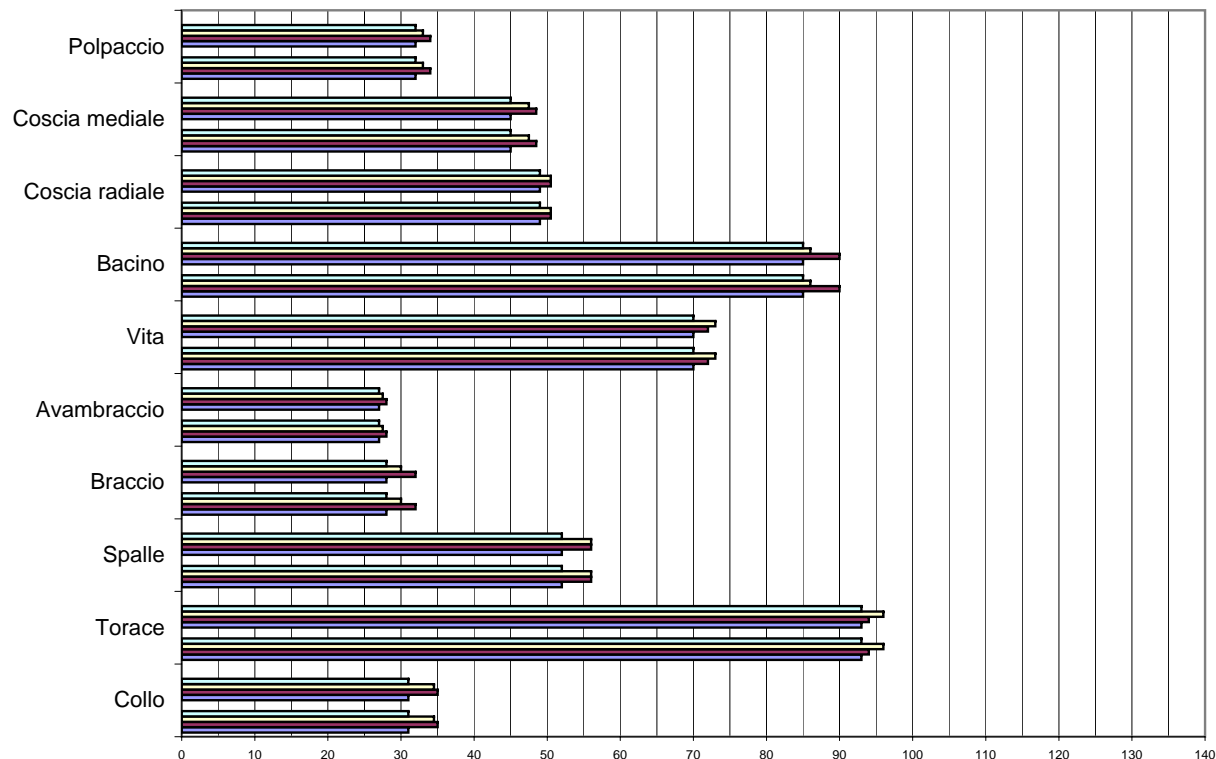
| Dati |      |      |      |     |
|------|------|------|------|-----|
| Data | 14/4 | 10/4 | 23/3 | 6/3 |
| Peso | 62   | 65   | 65   | 62  |

| 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 |

## Circonferenze



| Allenamenti   |
|---|
| Gli allenamenti sono 4 giorni a settimana in palestra con un' intensità <u>Media</u>                                      |
| Ogni allenamenti deve durare <u>40 Min Totali</u>   |
| Aerobica  |
| Fare aerobica per 3 volte a settimana di minuti <u>15</u> sui B.c.r <u>160</u> e <u>180</u> ad una intensità <u>Media</u> |

| Obbiettivi |
|------------|
| Torace     |
| Spalle     |
| Braccio    |
| Note:      |