

Fabrizio Ricci

Valori Morfologici

Dati

Peso 62  
Altezza 174

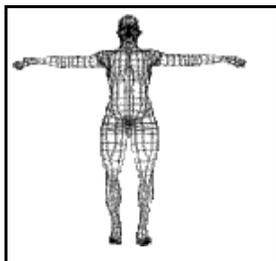
Circonferenze

Collo 31  
Torace 93  
Spalle 52  
Braccio 28  
Avambraccio 27  
Polso 17  
Vita 70  
Bacino 85  
Coscia radiale 49  
Coscia mediale 45  
Polpaccio 32

Pliche

Tricipite 6  
Scapola 6  
Petto 4  
Ombelico 7,5  
Ilio 6  
Coscia 6,4  
Polpaccio 7

Biotipo

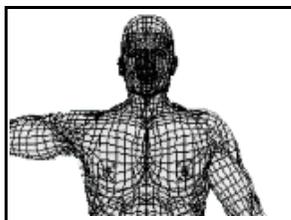


Ginoide

IPOLIPOLITICO (non riesce a bruciare grasso)  
Accumula grasso dalla vita in giù.  
Parasimpaticotonico.  
Molto attivi dal tardo pomeriggio sera.  
Al mattino sono metabolicamente più lenti.



Biotipo Articolare



Clavicolare

Clavicole larghe petto piatto  
Tricipiti Spalle sviluppati  
Allenare:  
Pettorali -Dorsali - Addominali  
Lavora facilmente sul PIANO FRONTALE

Considerazioni:

Allenamenti:

Aerobica:

Dieta:

Biotipo

Sei un Tipo morfologico Normolineo con un indice di massa corporea B.m.i= 0,20 Rischio di patologie metabolico funzionali Molto basso

4,20	%Grasso	del peso corporeo	<u>Molto Basso</u>	Consigliati	6,00
59,92	% Magra	della massa magra	<u>Moderato</u>	Consigliati	60,00
62,00	Kilogrammi	Di peso corporeo attuale		Consigliati	63



Carvonen	60%	75%	90%	Obiettivo	%Grasso			% Magra		
	146	167	189	Date	1/9	6/10	24/11	1/9	6/10	24/11
	153	174	196	Percentuali	3,99	3,78	3,57	61,42	62,92	64,42
	160	182	203							

Consigli Dietetici

Lei ha un Metabolismo basale di 1628 e fa un'attività lavorativa nella giornata Media e dedica 3 ore di attività fisica settimanali con un fabbisogno calorico totale c2330

Consigli d'allenamento

Gli allenamenti sono di 3 giorni a settimana in palestra con un' intensità Media  
Ogni allenamenti deve durare 35 minuti all'incirca totali Fare aerobica per 3 volte a settimana di minuti 10 sui B.c.m 146 e massimo 182 ad una intensità Leggera

