

[AS₂O]

ANIMA SPORTIVA ALLO STATO PURO

PLICOMETRIA E CIRCONFERENZE - SCHEDA 02/01/2018

DATI PERSONALI

NOME: Stefano **ETA':** 55 **ALTEZZA:** 187 cm
COGNOME: Ghidotti **PESO:** 84.5 KG **SESSO:** M

	PLICHE (mm)	CIRCONFERENZE (cm)	
PETTO	9.4	18.0	POLSO
ASCELLARE	10.0	25.0	AVAMBRACCIO
TRICIPITE	7.6	29.0	BRACCIO
SOTTOSCAPOLARE	11.3	85.0	VITA
SOPRAILIACA	10.4	89.0	OMBELICO
ADDOME	18.0	96.0	GLUTEI
COSCIA	6.4	58.0	COSCIA (G.T.)
TOTALE PLICHE	73.1	51.0	COSCIA MEDIA

RISULTATI

DENSITA' CORPOREA: 1.06728692
MASSA GRASSA: 13.8% 11.65 KG
MASSA MAGRA: 86.2% 72.85 KG

OBIETTIVI

MASSA GRASSA: 10%
PESO CORPOREO: 80.9 KG

VALORI DI RIFERIMENTO

% MASSA GRASSA

FEMMINE
<16
TRA 17 E 20
TRA 21 E 25
TRA 26 E 30

OTTIMA
BASSA
MEDIA
ALTA

MASCHI
<8
TRA 9 E 12
TRA 13 E 20
TRA 21 E 25