

Caso Luca

Trainer: **Roberta Mangani**



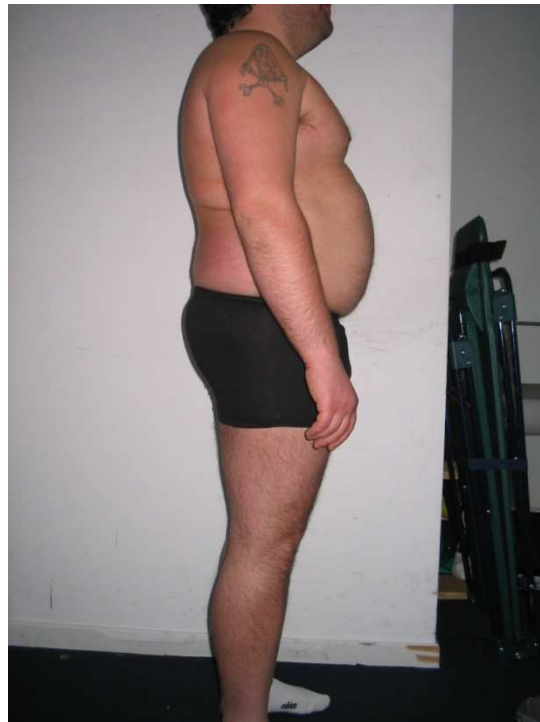
TABELLE

Data: 23/01/2008

Statura :170 cm

Data di nascita 1972

Peso: 99,200kg



SITUAZIONE IL 23/01/2008

PLICHE:

Luca	23.01.2008
Peso	99,200 kg
Tricipite	26,00
Scapolare	25,80
Ascellare	13,00
Pettorale	19,00
Soprailiaca	19,00
Addominale	20,00
Coscia	19,00
Torace	120 cm
Vita	112,5 cm
Coscia	66 cm
Polso	18,5 cm
%Massa Grassa sottocutanea	20,85



TABELLE

Data:22/02/2008

Statura: 170cm

Peso : 89,00 kg



SITUAZIONE IL 22/02/2008

PLICHE

Luca	22.02.2008	23.01.2008
Peso	89,00 kg	99,200 kg
Tricipite	19,40	26,00
Scapolare	18,20	25,80
Ascellare	16,40	13,00
Pettorale	6,00	19,00
Soprailiaca	10,40	19,00
Addominale	18,40	20,00
Coscia	11,00	19,00
Torace	110,5 cm	120 cm
Vita	101 cm	112,5 cm
Coscia	63 cm	66 cm
Polso	18 cm	18,5 cm
%Massa Grassa sottocutanea	15,24	20,85



TABELLE

Data:21/03/2008

Statura: 170cm

Peso : 82,100 kg



SITUAZIONE AL 21/03/2008

PLICHE

Luca	21.03.2008	22.02.2008	23.01.2008
Peso	82,100 kg	89,00 kg	99,200 kg
Tricipite	17,80	19,40	26,00
Scapolare	18,20	18,20	25,80
Ascellare	11,40	16,40	13,00
Pettorale	5,40	6,00	19,00
Soprailiaca	12,60	10,40	19,00
Addominale	19,60	8,40	20,00
Coscia	10,40	11,00	19,00
Torace	107 cm	110,5 cm	120 cm
Vita	99 cm	101 cm	112,5 cm
Coscia	66 cm	63 cm	66 cm
Polso	18 cm	18 cm	18,5 cm
%Massa Grassa sottocutanea	14,70	13,67	20,85



TABELLE

Data:26/04/2008

Statura: 170cm

Peso : 75,800 kg



SITUAZIONE AL 26/04/2008

PLICHE

Luca	26.04.2008	21.03.2008	22.02.2008	23.01.2008
Peso	75,800 kg	82,100 kg	89,00 kg	99,200 kg
Tricipite	10,80	17,80	19,40	26,00
Scapolare	10,40	18,20	18,20	25,80
Ascellare	12,60	11,20	16,40	13,00
Pettorale	6,40	5,40	6,00	19,00
Soprailiaca	13,60	12,60	10,40	19,00
Addominale	10,40	19,60	8,40	20,00
Coscia	9,80	10,40	11,00	19,00
Torace	109 cm	107 cm	110,5 cm	120 cm
Vita	88 cm	99 cm	101 cm	112,5 cm
Coscia	59,5 cm	66 cm	63 cm	66 cm
Polso	17,5 cm	18 cm	18 cm	18,5 cm
%Massa Grassa sottocutanea	11,56	14,70	13,67	20,85



TABELLE

Data:12/12/2008

Statura: 170cm

Peso : 73,300 kg



SITUAZIONE AL 12/12/2008

PLICHE

Luca	12.12.2008	26.04.2008	21.03.2008	22.02.2008	23.01.2008
Peso	73,300 kg	75,800 kg	82,100 kg	89,00 kg	99,200 kg
Tricipite	8,80	10,80	17,80	19,40	26,00
Scapolare	9,80	10,40	18,20	18,20	25,80
Ascellare	9,20	12,60	11,20	16,40	13,00
Pettorale	3,00	6,40	5,40	6,00	19,00
Soprailiaca	5,00	13,60	12,60	10,40	19,00
Addominale	6,20	10,40	19,60	8,40	20,00
Coscia	5,20	9,80	10,40	11,00	19,00
Torace	104 cm	109 cm	107 cm	110,5 cm	120 cm
Vita	84 cm	88 cm	99 cm	101 cm	112,5 cm
Coscia	58 cm	59,5 cm	66 cm	63 cm	66 cm
Polso	17 cm	17,5 cm	18 cm	18 cm	18,5 cm
%Massa Grassa sottocutanea	7,35	11,56	14,70	13,67	20,85



RISULTATI DA 23/01/08 AL 12/12/08

Risultati	Luca	12.12.2008	26.04.2008	21.03.2008	22.02.2008	23.01.2008
<u>-25,900KG</u>	Peso	73,300 kg	75,800 kg	82,100 kg	89,00 kg	99,200 kg
<u>-17,20 mm</u>	Tricipite	8,80	10,80	17,80	19,40	26,00
<u>-16,00 mm</u>	Scapolare	9,80	10,40	18,20	18,20	25,80
<u>-3,80 mm</u>	Ascellare	9,20	12,60	11,20	16,40	13,00
<u>-16,00 mm</u>	Pettorale	3,00	6,40	5,40	6,00	19,00
<u>-14,00 mm</u>	Soprailiaca	5,00	13,60	12,60	10,40	19,00
<u>-13,80 mm</u>	Addominale	6,20	10,40	19,60	8,40	20,00
<u>-13,80 mm</u>	Coscia	5,20	9,80	10,40	11,00	19,00
<u>-16,00 cm</u>	Torace	104 cm	109 cm	107 cm	110,5 cm	120 cm
<u>- 28,50 cm</u>	Vita	84 cm	88 cm	99 cm	101 cm	112,5 cm
<u>-8,00 cm</u>	Coscia	58 cm	59,5 cm	66 cm	63 cm	66 cm
<u>-1,5 cm</u>	Polso	17 cm	17,5 cm	18 cm	18 cm	18,5 cm
<u>-13,05%</u>	%Massa Grassa sottocutanea	7,35	11,56	14,70	13,67	20,85
<u>+870</u>	Valori metabolimetro MB		1778	1643	1916	908



○ Programma e schede
d'allenamento



- **PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**
- **SEMPRE CON L'UTILIZZO DI CARDIO FREQUENZIMETRO**
- **DAL 23.01.2008 AL 22.02.2008**
- attivita' con l'utilizzo di macchine cardio a 145-150 BPM
- attivita' utilizzando macchine isotoniche 110-115 BPM
-
- Treadmill 12'
-
- Vertical Traction 20 rip. Kg. 30 impugnatura larga
- Chest Press 20 rip. Kg. 25 impugnatura larga
- X 3 SERIE senza recupero
- Treadmill 8'
-
- Leg press 20 rip. Kg. 50
- Leg extension 20 rip. Kg. 20
- X 3 SERIE senza recupero
- Treadmill 8'
-
- Crunch 20 rip.
- Crunch in torsione 30 rip.
- X 3 SERIE senza recupero
- Treadmill 20'



○ **DAL 22.02.2008 AL 21.03.2008**

- Attivita' su macchine cardio a 145-150 BPM
- Attivita' su macchine isotonche 110-115 BPM
-
- Treadmill 12'
-
- Lat machine avanti 20 rip. Kg. 25 impugnatura larga
- Pectoral machine 20 rip. Kg. 20
- X 3 SERIE senza recupero

- Treadmill 8'

- Leg press 20 rip. Kg. 60
- gomito-ginocchio opposto da in piedi 40 rip.
- Leg extension 20 rip. Kg. 30
- X 3 SERIE senza recupero

- Treadmill 8'

- Crunch 20 rip.
- Crunch in torsione 30 rip.
- mano-piede opposto da in piedi 30 rip.
- X 3 SERIE senza recupero
-
- Treadmill 20'



- **DAL 21.03.2008 AL 26.04.2008**
- Attivita' su macchine cardio a 145-150 BPM
- Attivita' su macchine isotonche 110-115 BPM
-
- Treadmill 12'
-
- Lat machine 20 rip. Kg. 35 presa inversa
- piegamenti sulle braccia ad esaurimento
- Chest press 20 rip. Kg. 20 impugnatura larga
- X 3 SERIE senza recupero

- Treadmill 8'

- Leg extension ad 1 gamba 20 + 20 rip. Kg. 15
- Mano-piede opposto da in piedi 30rip.
- Leg extension 20 rip. Kg. 35
- X 3 SERIE senza recupero

- Treadmill 8'

- Crunch 20 rip.
- mano-piede opposto da in piedi 30 rip.
- Crunch in torsione 30 rip.
- X 3 SERIE senza recupero
-
- Treadmill 20'



- Grazie per la cortese attenzione.

Roberta Mangani

