

Dati personali

Nome e Cognome: _____

Misure

ALTEZZA	
PESO	
BMI	
CM TORACE	
CM BRACCIO	
CM ADDOME	
CM COSCIA PROSSIMALE	
FREQ. CARDIACA 80%	

Forza e Resistenza

ESERCIZI	1	2	3	4
SQUAT A CORPO LIBERO				
SPINTA IN ALTO Peso:				
SIT UP O CRUNCH				
BPM POST RECUPERO				

Flessibilità

ESERCIZI	CM
FLESSIONE DEL BUSTO DA SEDUTI	
FLESSIONE DEL BUSTO IN PIEDI	
FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO A DX	
FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO A SX	
ESTENSIONE DEL BUSTO	
MOBILITA DELLA SPALLA DX	
MOBILITA DELLA SPALLA SX	

Occorrente

CARDIO-FREQUENZIMETRO o FITNESS BAND/WATCH

CENTIMETO DA SARTA

RIGA O SQUADRA