www.pratiquefitness.com.br

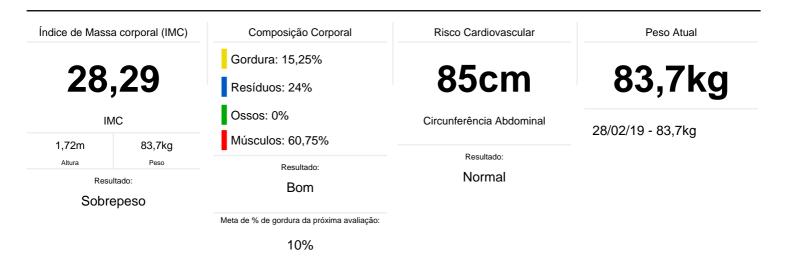
### Avaliação Física



### Davidson Almeida Da Silva

Idade: 26 anos Sexo: Masculino

Avaliador: Camila Carolyne Carvalho De Souza Data: 28/02/2019 Próxima:



### **Objetivos do Aluno**

Condicionamento físico, ganho de força, hipertrofia, qualidade de vida, reduzir % de gordura

### Recomendações do Avaliador

#### Antecedentes:

Profissão: ESTAGIÁRIO

Atividade física anterior: MUSCULAÇÃO 4 ANOS ATIVO

Dor ou Desconforto: NÃO

Enfermidade: Não Medicamento: Não

Cirurgia: LIGAMENTO DO TENDÃO DA PERNA DIREITA

Liberado: Musculação 6X Quanto tempo para treinar: 2:00 Nível de treinamento: AVANÇADO

### ACADEMIA PRATIQUE FITNESS - VENDA NOVA RUA CASCALHEIRA

www.pratiquefitness.com.br

### Peso, Altura, Pressão Arterial e Frequência Cardíaca

Peso Atual	Altura	Pressão Arterial	Freq. Cardíaca em repouso
83,7	1,72	132/63	55
quilos	metros	mmHg	bpm

### Dobras cutâneas

Protocolo: Pollock sete dobras
Abdominal: 26mm

Peitoral: 13mm

Supra-ilíaca: 15mm

Axilar média: 16mm

Subescapular: 15mm

Tríceps: 8mm

Coxa média: 15mm

Total: 108mm

### Perimetria e diâmetros

	Esquerda	Direita
Pescoço	34	
Ombro	115	
Tórax / Busto relaxado	98	
Braço relaxado	34	34
Antebraço	28	28
Cintura	83	
Circunferência abdominal	85	
Quadril	95	
Coxa média	55	55

Usuário: camilacarolyne222@yahoo.com.br - Data: 28/02/2019 19:38 - Página 2 de 3



# ACADEMIA PRATIQUE FITNESS - VENDA NOVA RUA CASCALHEIRA

www.pratiquefitness.com.br

## Composição Corporal

Peso de Gordura	Peso Residual	Peso Muscular	Peso Ósseo
12,76	20,09	50,85	0
quilos	quilos	quilos	quilos