



FIT4BEST

MASSIMILIANO PINTENE
PERSONAL TRAINER

Composizione muscolare

Muscolo	% fibre rosse	% fibre bianche	% fibre intermedie
Adduttore lungo	45	15	40
Adduttore breve	45	25	40
Bicipite brachiale	50	-	50
Bicipite femorale	65	10	25
Brachioradiale	40	-	60
Deltoide	60	-	40
Gluteo medio/piccolo	50	20	30
Gracile	55	15	30
Gran dorsale	50	-	50
Gran Pettorale	42	-	58
Grande adduttore	55	15	30
Grande gluteo	50	20	30
Ileo psoas	50	-	50
Pettineo	45	15	40
Piriforme	50	20	30
Popliteo	50	15	35
Psoas	50	20	30
Retto addome	46	-	54
Retto femorale (Q.F.)	45	15	40
Romboide	45	-	55
Sartorio	50	20	30



FIT4BEST

MASSIMILIANO PINTENE
PERSONAL TRAINER

Semimembranoso	50	15	35
Semitendinoso	50	15	35
Soleo	75	15	10
Sopraspinato	60	-	40
Tibiale anteriore	70	10	20
Trapezio	54	-	46
Tricipite brachiale	33	-	67
Vasto intermedio Quadr. F.	50	15	35
Vasto laterale	45	20	35
Vasto mediale Quadr. F.	50	15	35