



ForjaPT

ionut@forjapt.ro

Raport de progres

Generat: 2026-09-07

Perioadă: 2026-07-20 – 2026-09-07

Maria Popescu (demo)

Feminin · 39 ani · 168 cm · Forță (greutăți)

Slăbit

Recompoziție

Salut, Maria! Mai jos e o imagine clară a progresului tău din această perioadă. Cifrele contează, dar cel mai important e trendul — iar el arată bine.

Progresul tău

GREUTATE

Ai slăbit 4 kg (de la 78 la 74 kg).

Progres bun



GRĂSIME CORPORALĂ

Grăsimea corporală a scăzut cu 4.2% (de la 32% la 27.8%).

Progres bun



MASĂ SLABĂ

Masa slabă a crescut cu 1.3 kg — semn bun, îți păstrezi mușchiul.

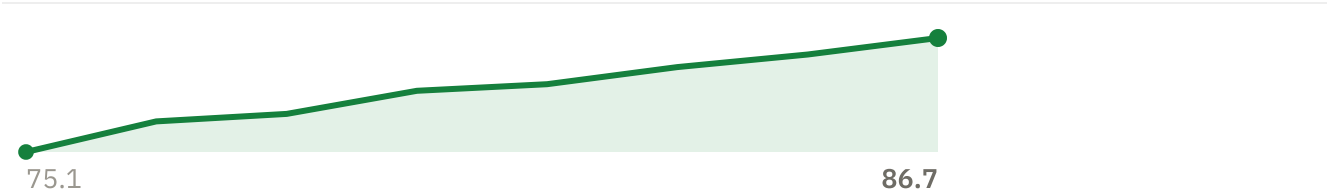
Progres bun



FORȚĂ (E1RM)

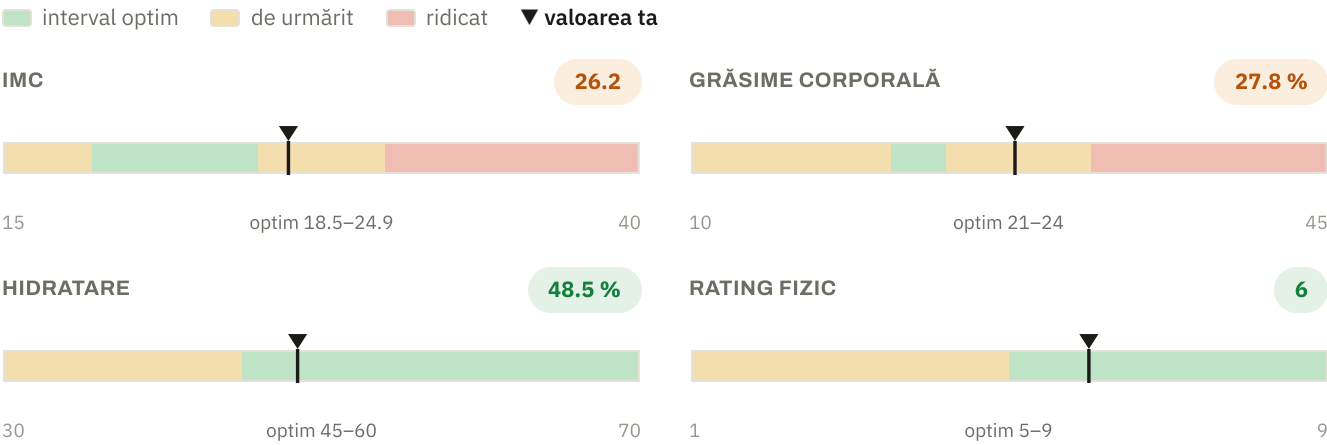
Progres bun

Forța la „Genuflexiuni cu bară” a crescut cu 11.7 kg (estimat la 1 repetare).



Compoziția corporală — ultima evaluare (2026-09-07)

PARAMETRU	VALOARE	INTERVAL OPTIM	INTERPRETARE
Greutate	74 kg	—	—
IMC	26.2	optim 18.5–24.9	de urmărit
Grăsimă corporală	27.8 %	optim 21–24	de urmărit
Hidratare	48.5 %	optim 45–60	în interval optim
Masă slabă	51.8 kg	—	—
Rating fizic	6	optim 5–9	în interval optim
Mineralizare osoasă	2.5 kg	optim 1.8–2.5	în interval optim
Rată metabolică bazală	1515 kcal	—	—
Vârstă metabolică	40 ani	ideal ≤ vârsta reală	de urmărit
Grăsimă viscerală	6	optim 1–9	în interval optim



MINERALIZARE OSOASĂ

2.5 kg



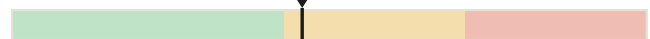
1

optim 1.8–2.5

3

VÂRSTĂ METABOLICĂ

40 ani



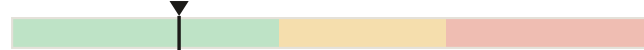
24

ideal ≤ vârsta reală

59

GRĂSIME VISCERALĂ

6



1

optim 1–9

20

Fiecare bară arată unde te încadrezi față de intervalul optim: **verde** = optim, **galben** = de urmărit, **roșu** = ridicat. Reperele sunt orientative (Tanita BC-545N) și se citesc împreună cu antrenorul.

Antrenamentele tale

Ai bifat **8 ședințe** în această perioadă (16 forță). Forța la „Genuflexiuni cu bară” a urcat cu 11.7 kg estimat la 1 rep.

Cele mai frecvente exerciții: Genuflexiuni cu bară (8), Împins culcat (8).

Ce urmează

Continuăm pe direcția asta și ajustăm planul acolo unde e nevoie. Dacă ai întrebări despre oricare cifră din raport, vorbim la următoarea ședință. — Ionuț Cosma

Raport generat de ForjaPT · ionut@forjapt.ro. Document informativ, nu înlocuiește sfatul medical.