

SERGIO RIBEIRO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto sem dor, não eleva a barra a cima da cabeça, dificuldades adm pela lesão
- 2- Não realiza testes membro superior, por dor em ombro direito
- 3- Diminuição de força de core, porem sente dores em ombro ao realizar os testes
- 4- Falta de flexibilidade e mobilidade global
- 5- Teste de força insatisfatório

Diagnóstico de Composto: 77,6 kg gordura 21% muscular: 36,6









Antecedentes Pessoais: Diabetes tipo 1, capsulite adesiva ombro direito

objetivo: melhora da dor e fortalecimento

Recomendação avaliação:

- Fisioterapia: melhora da capsulite adesiva e dor
- Pilates: melhora fortalecimento core e mobilidade
- Preparação física: hipertrofia, para manutenção do quadro de diabetes, condicionamento físico

Cuidados: diabetes tipo 1, cuidados com adm do ombro direito

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia						
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates					
 cardio		 cardio		 cardio		

cardio

cardio