

PAULO MORITA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim, menos de 45 graus, barra anterior a cabeça falta de mobilidade global
- 2 Discinesia escapular
- 3 Boa força de core, mas em prancha lateral falta de força
- 4 Flexibilidade ruim
- 5 Diminuição da mobilidade articular global, e mobilidade facetaria de coluna
- 6 Diminuição de força de membro superior esquerdo, diminuição de força de glúteo médio e máximo direito. Em flexor e extensor esquerdo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,79cm peso: 105 kg gord: 32%

Antecedentes Pessoais: Escoliose, dor em ombro direito

Objetivo: Diminuição percentual de gordura e ganho de massa muscular

Recomendações pela Avaliação


Pilates: Melhora da força de core, unilateral, e mobilidade de coluna facetaria






Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor

Nutrição: Melhora do percentual

Yoga: Melhora da flexibilidade

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
Camin/corrid		Camin/corrid		Camin/corrid		

IEC: 09/01/2020

bike