

Ricardo Tanes

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, em cima da cabeça
- 2 Discinesia escapular, dor ombro direito
- 3 Boa força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 diminuição da mobilidade cervical, e ombro
- 6 boa força muscular global


Diagnóstico de Composto: altura 1,78cm 104kg gord: 32%

Antecedentes pessoais: hérnia cervical, e protusão lombar. dor ombro

Objetivo: Diminuição do peso e percentual de gordura, aumento de massa muscular, e condicionamento cardiovascular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do percentual de gordura, condicionamento cardio vascular e hipertrofia global
Fisioterapia manipulativa: Melhora da mobilidade cervical e quadro de dores ombro

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
		Fisioterapia				

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	Cardio		Cardio			

IEC: 03/03/2020