

Sergio Sacheto

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, porem eleva calcaneo
- 2- Discinesia escapular,
- 3- Boa força de core
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade articular importante em mmss
- 6- Diminuição de força muscular de extensores de coxa

Diagnóstico de Composto: Peso: 59,00kg Gordura:16% Muscular: 28%



Antecedentes pessoais: Treina com regularidade

Objetivo: Fortalecimento muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação: Melhora da força muscular, e mobilidade de mmss

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada	Caminhada		

data: 17/02/2020