

**ISMAEL CORDEIRO ARAUJO**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento menos de 45 graus, valgo dinâmico
- 2- Discinesia escapular
- 3- Diminuição força de core em testes unilateral
- 4- falta de flexibilidade
- 5- Mobilidade articular global diminuída

**Diagnóstico de Composto:** peso: 80 kg, gord: 17,80%

**Antecedentes Pessoais:** Dor em antebraço esquerdo, aos treino e episódios de dor no joelhos, todos sem diagnostico. Praticante de musculação 15 anos, está 6 meses parado. Fez uso de anabolizantes com prescrição médica

**Objetivo:** Hipertrofia diminuição de percentual de gordura

**Recomendação avaliação:**


Preparação física: Melhora do condicionamento físico e hipertrofia




Pilates: Melhora do core, mobilidade e flexibilidade

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: Regulação da alimentação para hipertrofia, realizar a bio tetra

**Cuidados:** Com antebraço esquerdo, devida carga pode ter desenvolvido epicondillite

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada	