

Rafael Brito

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo barra atrás da cabeça
2. Leve instabilidade escapular
3. Boa força de core
4. Boa flexibilidade
5. Diminuição da mobilidade de tornozelo
6. Diminuição de força muscular flexor joelho em relação aos extensores




Diagnóstico de Composto: Altura: 1,77 peso: 96kg gor: 27%

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Mehora da força de isquiotibiais e fortalecimento global

Lpo: Hipertrofia e potência

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		corrida			corrida		

data: 26/02/2020