

**RICARDO CONTE**

**programa Individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça
2. Boa mobilidade escapular dor em ombro direito
3. Boa força de core
4. Leve falta de flexibilidade
5. Diminuição de força da perna direita em relação a esquerda

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,72cm peso: 81kg gord: %24

Antecedentes Pessoais: dor em ombro direito sem diagnóstico


Objetivo: qualidade de vida, emagrecimento e condicionamento físico




**Recomendações pela Avaliação**

Preparação física: Manutenção força e hipertrofia

Lpo: Melhora hipertrofia e potencia

Medicina: diagnostico dor ombro direito

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
cardio			cardio		cardio		