

Anthony Yoshida

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento incompleto, barra acima cabeça
2. Boa mobilidade escapular
3. Falta de força de core importante
4. leve falta de flexibilidade
5. Diminuição da mobilidade de tornozelo, e coluna






Diagnóstico de Composto: Altura: 1,88 peso: 145kg gor: 40%

Antecedentes pessoais: Dor lombar

Objetivo: diminuição peso corporal e fortalecimento global

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora força e condicionamento físico  
Pilates: melhora força de core melhora mobilidade coluna  
Yoga: Melhora flexibilidade e relaxamento da mente  
Nutrição: melhora do percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
					Aeróbico		
		Aeróbico		Aeróbico		Aeróbico	

data: 06/02/2020