

**Haroldo Deliberdor Neto**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento 45 graus, falta de mobilidade articular, tornozelo Joelho quadril.
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de força de core, rotação contra lateral em teste.
- 4- Flexibilidade diminuída
- 6- Assimetria ombro esquerdo em relação ao direito. Teste de dinamômetro D: 8,8 kg E 15,6

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 104,600kg % gordura alterado



**Antecedentes Pessoais:** Episódios de dor lombar, dor ombro direito ao exercícios.




**Objetivo:** Perca de peso, ganho de massa. Melhorar mobilidades e força de core.

**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Melhora de hipertrofia muscular e perca de peso  
Pilates: Melhora da força de core e mobilidade coluna  
Nutrição: Melhora da alimentação e diminuição do percentual  
Medicina: Diagnostico ombro direito

**Cuidados:** Movimentos de ombro a cima da cabeça.

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 04/2020