

**Pedro Leone**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento incompleto menos de 45 graus, falta de mobilidade articular quadril, joelho tornozelo.
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Falta de força de core, em teste refere dor posterior de coxa, e lombar
- 4- diminuição da flexibilidade
- 5- Assimetria muscular leve, membro inferior esquerdo

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 75,00 gordura % alterado

**Objetivo:** Condicionamento físico e performance. Melhora de força de core e mobilidades articulares.





**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Fortalecimento muscular melhora da assimetria muscular

Pilates: Aumento da melhora do core, e diminuição dor lombar

Nutrição: Melhora alimentação para diminuição do percentual de gordura

**Cuidados:** Hiperlordose lombar

Reabilitação: S T Q Q S S D						
						
Habilitação: S T Q Q S S D						
caminhada/corrida		 pilates		caminhada/corrida	futebol	