

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

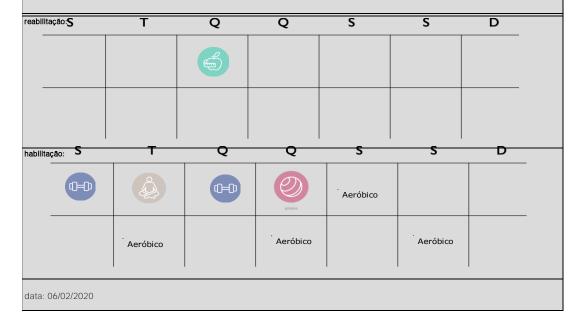
Diagnóstico de Composto: Altura: 1,88 peso: 145kg gor: 40%

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





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP