

Eduardo Andreguet

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, inomepleto barra a frente da cabeça
2. Discenesia escapular
3. Boa força de core
4. Diminuição da flexibilidade
5. Diminuição de mobilidade articular coluna facetária, e articulação global
6. Melhora da força muscular mmi, leve assimetria muscular de flexor esquerdo em relação direito D: 22 kg E:15kg

Antecedentes Pessoais: hipertensão arterial, tendinite patelar. Hipertiroidismo

Objetivo: melhora do fortalecimento muscular, perda de peso, condicionamento físico

Recomendações pela Avaliação





Preparação física: Melhora da força muscular condicionamento físico

Pilates: Manutenção de força de core, melhora da mobilidade

Yoga: Melhora da 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				

data: 11/02/2020