



nome: HENRIQUE BRESSIANI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 75 KG


Diagnóstico do desempenho: -

objetivo: SAUDE E AUMENTO DE MASSA MUSCULAR




Antecedente pessoais: dor em adutores associado a prática de futebol.

Conduta : **preparação física 3x** (fotalecimento muscular e exercicios proprioceptivos). **Pilates** 1x (mobilidade tornozelo e ombros). **LPO** 1x (melhora da postura e ganha de massa muscular).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S T Q Q S S D

	futebol					

reavaliação: 02/12/2019. **Obs:** Fazer dinamometria.

