

Rafael Brito

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

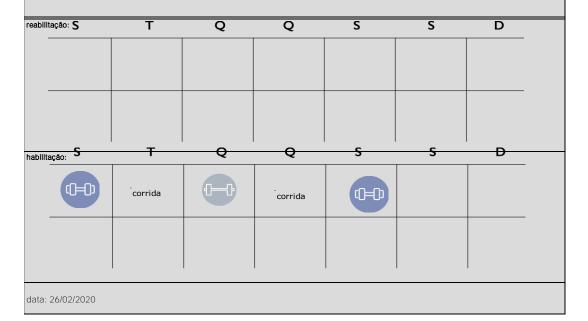
- Agachamento, completo barra atrás da cabeça
- 2. Leve instabilidade escapular
- 3. Boa força de core
- 4. Boa flexibilidade
- 5. Diminuição da mobilidade de tornozelo
- 6. Diminuição de força muscular flexor joelho em relação aos extensores

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,77 peso: 96kg gor: 27%

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Mehora da força de isquiotibiais e fortalecimento global Lpo: Hipertrofia e potência





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