

nome: HENRIQUE BRESSIANI

programa individual de treinamento

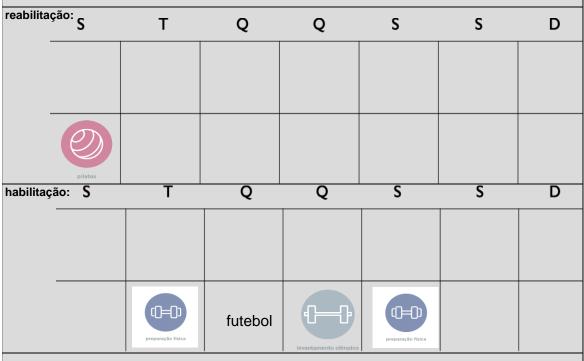
Diagnóstico do composto do corpo: 75 KG

Diagnóstico do desempenho: -

objetico: SAUDE E AUMENTO DE MASSA MUSCULAR

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

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



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

