

Athle Rodrigues De Moraes

### programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2 Falta de força de core importante, dor lombar em ponte unilateral
- 3 Falta de flexibilidade importante
- 4 Boa mobilidade articular mmii, mmss e cervical
- 5 Falta de mobilidade de coluna facetária

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,81cm peso: 92g gord: 12%


Antecedentes Pessoais: Protese em peitoral.

Objetivo: Melhora do percentual de gordura






#### Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna  
Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico  
Yoga: melhora da flexibilidade  
Ipo: Força potencia muscular  
Nutrição: Melhora da alimentação e diminuição do percentual de gordura

reabilitação: S T Q Q S S D

habilitação: S T Q Q S S D

						
	Caminhada		Caminhada		Caminhada	

IEC: 28/04/2020