

FERNANDO MARTINS VIDOTTI

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento péssimo a baixo de 45 graus, sem mobilidade articular e força
- 2- Boa simetria escapular
- 3- péssima força de core. Atingindo média de 15 segundos na prancha vertical
- 4- falta de flexibilidade
- 5- Mmi direito com assimetria muscular em relação ao esquerdo

Diagnóstico de Composto: Peso: 124,00 kg

Antecedentes Pessoais: Hérnia lombar, l3 artrose em quadril direito, dor constante. Possível problema cardiovascular ainda não diagnosticado, irá realizar exames.


Objetivo: Melhora qualidade vida, fortalecimento de Mmi foco em gluteo médio e core.



Recomendação avaliação:

Preparação Física: Melhora da força muscular e mobilidade global.

Nutrição: Melhora da composição corporal, e saúde cardiovascular

Cuidados:

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada	Caminhada		

reavaliação do IEC: 04/2020