

LUIS HENRIQUE COLOMBO

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, sem dor
2. Discenesia escapular
3. Boa força de core
4. Falta de flexibilidade
5. Diminuição de mobilidade de tornozelo
6. Diminuição de força em ombro direito



Diagnóstico de Composto: Altura: 1,73 peso: 80kg gor: 23%

Antecedentes pessoais: Diabetes, hipertensão, entorse tornozelo, dor ombro sem diagnostico

Objetivo: Condicionamento físico

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Aeróbico			Aeróbico		Aeróbico		

data: 13/02/2020