

Matheus Merxed

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento, ruim 45 graus flexão limitação importante em quadril
- 2 Boa simetria escapular
- 3 Boa força de core
- 4 Mobilidade quadril péssima bilateral, com mais dificuldades quadril direito, mobilidade de coluna e tornozelo diminuída.
- 5 Péssima flexibilidade
- 6 falta de força muscular global mmml

Diagnóstico de Composto: 68,00kg gord: 27,8% musc: 33%

Antecedentes Pessoais: Artrose quadril bilateral, com artroscopia em quadril direito

Objetivo: Redução gordura abdominal. Melhora de mobilidades, flexibilidade e hipertrofia muscular

Recomendação avaliação:

Preparação física: Aumento de hipertrofia e força muscular



Nutrição: melhora do percentual e hábitos alimentares





Medicina: Cuidados com quadro de artrose de quadril

Pilates: Melhora da mobilidade coluna

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Cuidados: Quadril bilateral devida artrose, aumentar força de glúteo

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada					Caminhada		

reavaliação do IEC: 04/2020