

RICARDO TUCUNDUVA NARDON

## Programa Individual de treinamento

### Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, porem com restrição de tornozelo no teste de wall test, mobilidade de quadril direito diminuida
- 2- Discinesia escapular e mobilidade de ombro diminuida
- 2- Falta de força de core leve

Diagnóstico de Composto: 112kg gordura 26% muscular: 36,1

Antecedentes Pessoais: Pós operatorio lca direito e menisco, joelho esquerdo tendinite pata de ganso








objetivo: Perca peso, condicionamento fisico, força performace

### Recomendação avalliação

- Preparação física
- lpo
- Melhora da mobilidade escapulo torácica, e tornozelo

Cuidados: aferir pressão arterial antes dos treinos

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
	 foco mmss	 foco mmii lpo	 foco ombro E quadril globall,	 corrida	off	 Mmss, Mmii	 corrida
				 lpo			

reavaliação do IEC: 03/2020

