

Sergio Sacheto

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, porem eleva calcaneo
- 2- Discinesia escapular,
- 3- Boa força de core
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade articular importante em mmss
- 6- Diminuição de força muscular de extensores de coxa

Diagnóstico de Composto: Peso: 59,00kg Gordura:16% Muscular: 28%

Antecedentes pessoais: Treina com regularidade

Objetivo: Fortalecimento muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação: Melhora da força muscular, e mobilidade de mmss

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
							_
habilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
(1-10)							
	Caminhada		Caminhada	Caminhada			
data: 17/02/2020							



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP