

RAFAEL MANZANATTI

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Agachamento completo, com hiperlordose lombar acentuada
- 2- Discinesia escapulo torácica
- 3 - Falta de força de core importante
- 4 - Falta de flexibilidade
- 5- Falta de mobilidade de coluna, e mmss, e tornozelo bilateral
- 6- Boa força muscular

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,76cm peso: 93kg gord: 26%

Antecedentes Pessoais: Hiperlordose lombar sem diagnostico

objetivo: Hipertrofia

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna



Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico







Yoga: melhora da flexibilidade

Fisioterapia esportiva: melhora mobilidade tornozelo, e mobilidade estabiliade escapular

Ipo: Força potencia muscular, melhora do encaixe escapular

Nutrição: Melhora da alimentação e percentual

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	CAMINHADA				CAMINHADA	

IEC: 08/01/2020