

Athie Rodrigues De Moraes

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2 Falta de força de core importante, dor lombar em ponte unilateral
- 3 Falta de flexibilidade importante
- 4 Boa mobilidade articular mmii, mmss e cervical
- 5 Falta de mobilidade de coluna facetária


Diagnóstico de Composto: Altura: 1,81cm peso: 92kg gord: 12%






Antecedentes Pessoais: Protese em peitoral.

Objetivo: Melhora do percentual de gordura

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, relaxamento da mente
Lpo: Força potencia muscular
Nutrição: Melhora da alimentação e diminuição do percentual de gordura

reabilitação	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada		Caminhada	

IEC: 28/04/2020