

Pedro Henrique Caruso

### programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, joelho valgo dinâmico
- 2 Importante falta de força de core / abdômen
- 4 Diminuição articular coluna cervical
- 5 Falta de flexibilidade, encurtamentos
- 6 Importante desequilíbrio postural
- 7 Excesso de peso para idade

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,45cm peso: 65kg

Antecedentes Pessoais: Hiperlordose acentuada, cifose

Objetivo: qualidade de vida


### Recomendações pela Avaliação




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

Preparação física/ funcional: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico, melhora postura e qualidade de movimentos

Yoga: melhora da flexibilidade e quadro de ansiedade relaxamento da mente

Nutrição: Melhora da alimentação e peso corporal

reabilitação	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Natação			Natação				

IEC: 30/04/2020