

Vitor Leone

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Bom movimento de agachamento, com dor ombro direito na elevação da barra, falta de mobilidade tornozelo
- 2- boa simetria escapular
- 3- Falta de força de core, mantém tempo determinado, mas com grande queda e rotação do quadril.
- 4- Diminuição da flexibilidade
- 5- Boa simetria muscular

Diagnóstico de Composto: Peso: 78,700 gordura % alterado

Objetivo: Saúde, emagrecimento e condicionamento físico





Recomendação avaliação:

Preparação física: Fortalecimento muscular

Pilates: Aumento da melhora do core

Nutrição: Melhora alimentação para diminuição do percentual de gordura

Cuidados: Observar ombro direito aos exercícios se tem algum quadro de dor

| Reabilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|-------------------|---|---|---|---|-------------------|---------|---|
| | | |  | | | | |
| | | | | | | | |
| Habilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
| caminhada/corrida | |  |  |  | caminhada/corrida | futebol | |
| | | | | | | | |