

João Victor Arantes

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça, dor joelho, incomodo lombar
2. Boa mobilidade escapular
3. Falta de força de core importante
4. leve falta de flexibilidade
5. Boa mobilidade articular
6. Falta de força muscular em gluteos, falta de força em quadriceps esquerdo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,74 peso: 81kg gor: 27%

Antecedentes pessoais: Protusão discal I4 I5

Objetivo: Melhora força e condicionamento físico

Recomendações pela Avaliação






Preparação física: Melhora força de mmi condicionamento físico

Pilates: melhora força de core melhora mobilidade coluna

Yoga: Melhora flexibilidade e relaxamento da mente

Lpo: Manutenção e melhora força e potencia

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					Aeróbico	
	Aeróbico		Aeróbico			

data: 06/02/2020