

RODRIGO SABEH

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim, 45 graus de flexão, barra sentido coluna cervical.
- 3 Boa força de core, com diminuição de força unilateral
- 4 Flexibilidade diminuída
- 5 Falta de mobilidade de tornozelo

Diagnóstico de Composto: peso: 90kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Entorse de tornozelo recorrente, joanete, dor lombar sem diagnostico

objetivo: Condicionamento físico e qualidade de vida e pratica de esportes





Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Pilates: Melhora de força de core e mobilidade global, e diminuição do quadro de dor lombar

Yoga: Melhora da flexibilidade

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Bola				Bola	

IEC: 09/01/2020