

Gabriel de castilho

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento bom, mas com falta de mobilidade em tornozelo bilateral
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Boa flexibilidade e mobilidade articular
- 5- péssima mobilidade de tornozelo

Diagnóstico de Composto: gord: 11,5%

Objetivo: Hipertrofia Muscular, condicionamento físico

Recomendação avaliação:

Preparação física: Hipertrofia muscular

Lpo: Potência e força muscular

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada					

IEC: 20/12/2019