

## programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:



Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75cm peso: 81kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais:

objetivo:

### Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e diminuição o quadro de dor  
Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico  
Yoga: melhora da flexibilidade  
Fisioterapia esportiva: melhora da assimetria muscular  
Ipo: Força potencia muscular

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
			Caminhada		Caminhada		

IEC: 06/01/2020