

PEDRO MORITA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo com presença de valgo dinâmico, boa mobilidade. barra se mantém a cima da cabeça
- 2- Boa estabilidade escapular
- 3- Falta de força de core, unilateral
- 4- Falta de flexibilidade importante
- 5- Boa força muscular
- 6- Leve falta de mobilidade coluna torácica, desalinhamento postural

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,76cm peso: 70 kg gord: 18%

Antecedentes Pessoais: Escoliose para lado esquerdo, leve hiperlordose, encurtamento muscular mmi, dor pé, região quinto dedo

objetivo: Diminuição do percentual de gordura, melhora postura e alongamento

Recomendações pela Avaliação


Preparação física: Manutenção e melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico






Yoga: melhora da flexibilidade

Ipo: Força potencia muscular, correção postural

Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade de coluna e postura

Nutrição: Melhora da alimentação e percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada			

IEC: 07/01/2020