

Freddy Brito

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento acima de 90 graus com encurtamento de cadeia posterior, e falta de mobilidade tornozelo
- 2- Melhora da simetria escapular
- 3- Melhora da força de core
- 4- Flexibilidade diminuída
- 5- Falta de mobilidade tornozelo
- 6- Boa simetria muscular

Diagnóstico de Composto: Peso: 81kg gord: 19%

Treina tênis 2 x na semana e corrida





Objetivo: Hipertrofia, melhora da mobilidade

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da hipertrofia muscular

Yoga: Melhora flexibilidade

Cuidados: Melhorar o agachamento completo

Reabilitação: S T Q Q S S D						
Habilitação: S T Q Q S S D						
						
	Tênis		Tênis			