

Valcir Coronado Antunes

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto barra a frente da cabeça
- 2 Discinesia escapular, falta de mobilidade escapular
- 3 Boa força de core, mas sem elevação efetiva em unilateral
- 4 Leve falta de flexibilidade
- 5 Mobilidade de coluna facetária diminuída
- 6- Falta de mobilidade cervical e mmss

Diagnóstico de Composto: altura 1,82cm 93kg gord:34

Antecedentes pessoais: Artroplastia de quadril E, prótese total de joelho D, ruptura parcial manguito D, escoliose

Objetivo: Melhorar o quadro de dor em joelho d, e fortalecimento muscular global,

### Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhorar o fortalecimento global hipertrofia muscular,  
Pilates: Manutenção da força de core, melhorar a mobilidade de coluna

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		natação		natação			

IEC: 23/01/2020