

Daniel José dos Santos

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento péssimo 45 graus de flexão
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de efetividade do core, pouca elevação pélvica
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Boa mobilidade de mmi e mmss

Diagnóstico de Composto: 53kg, gord: 10,46%

Antecedentes Pessoais: Conforme relato da mãe, aumento do osso xifoide, aguardando exames para diagnostico final

Objetivo: Qualidade de vida.

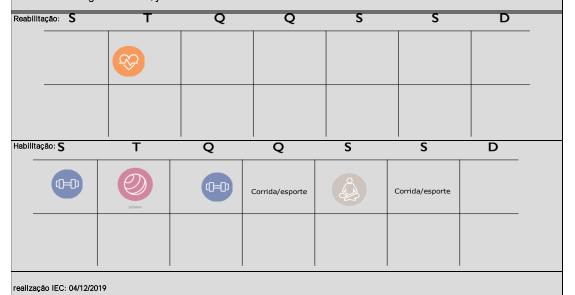
Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora do condicionamento e saúde

Pilates: Melhora da força de core e postura

Yoga: Melhora da flexibilidade Medicina: Diagnostico

Culdados: Carga de treino, jovem em fase de crescimento.





1