

## WILSON RODRIGUES

### Programa individual de treinamento






- 1 - Agachamento parcial valgo dinâmico, sem dores
- 2 - Discinesia escapulo torácica
- 3 - falta de força core
- 4 - diminuição de mobilidade articular e coluna

objetivo: Qualidade de vida

- Pilates: melhora do fortalecimento do core, fortalecimento coluna
- Preparação física: Melhora do fortalecimento muscular e condicionamento físico

Reabilitação: S T Q Q S S D

Habilitação: S T Q Q S S D

 Cardio		 pilates		 Cardio		

reavaliação do IEC: 03/2020