

Raffaele de Filippo

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, sem dor
2. Discenesia escapular
3. Boa força de core
4. Falta de flexibilidade importante
5. Diminuição de mobilidade coluna facetária
6. Desequilíbrio muscular global, com atenção em ombro esquerdo e mmi direito
7. falta de mobilidade tornozelo importante

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67 peso: 82kg gor: 28%



Antecedentes pessoais: P.O menisco E, dor em tendão de aquiles, artrose joelho. Dor ombro


Objetivo: Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia esportiva: Melhora dos desequilíbrios musculares, melhora mobilidade de tornozelo

Pilates: Melhora da mobilidade e flexibilidade

reabilitação: S T Q Q S S D						
						

habilitação: S T Q Q S S D						
Aeróbico				Aeróbico		

data: 28/02/2020