

nome: **ANDRÉ DIAS CAMPOS** (atleta juventus - goleiro).

**programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** 84 kg



**Diagnóstico do desempenho:** Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo médio direito, discinesia escapular, rotação interna do quadril e do ombro reduzida.

**objetivo:** retornar a atividade física e perder peso.



**Antecedente pessoais:** síndrome do impacto nos ombros +/- 1,5a, com dores esporádicas.

**Conduta:** Fisioterapia (para melhora do deficit de força muscular, melhora discinesia escapular, mobilidade de quadril e ombro). **Preparação física** (exercícios de MMSS; MMII começar na fisioterapia e ver indicação do mesmo para retorno a programação de treino físico e campo).

**reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia				

**habilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 preparação física				

**reavaliação:** 15/12/2019.