



nome: NICOLLAS FRANGIS ESCOREL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: -



Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo médio direito de 11,5%

objetivo: -



Antecedente pessoais: -

Conduta : Preparação física 2x (fortalecimento muscular, ênfase na fase excêntrica). **Pilates** 1-2x (melhora da mobilidade)

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
pilates		pilates				

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	preparação física		preparação física			

reavaliação dinamometria: 02/12/2019. **Obs:** Fazer Avaliação de movimento.



