

VINICIUS PINHEIRO MACHADO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, barra atrás da cabeça falta de mobilidade importante de tornozelo
2. Discinesia escapulo torácica
3. Boa força de core
4. Falta de flexibilidade importante
5. Diminuição de mobilidade articular global, com mis evidencia em tornozelo
6. Assimetria muscular glúteo máximo direito em relação ao esquerdo D:35kg E:41kg, Falta de força muscular bilateral em isquiotibiais, em relação ao quadríceps. Isquiotibial D:18 E:18. Quadríceps D: 38 E:38, 47%

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,85 peso: 74kg gor: 20%

Antecedentes pessoais: Pós operatório de ressecção de tendões fabulares pé direito, dor ombro esquerdo sem diagnóstico.

Objetivo: Melhora da massa muscular, ganho de flexibilidade, e condicionamento físico cardiovascular. Melhora da mobilidade de tornozelo bilateral. E mobilidade global das articulações


Recomendações pela Avaliação






Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria e déficit de força muscular.

Pilates: Melhora da mobilidade geral e de coluna facetaria

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia: Melhora da mobilidade de tornozelo direito

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Aeróbico		Aeróbico		Aeróbico	

data: 11/02/2020