

Alessandro dos Santos

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 90 graus, barra a frente da cabeça, dor lombar
- 2- Discenesia escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Importante falta de mobilidade global
- 5- Assimetria muscular em glúteo máximo D
- 6- Falta de flexibilidade

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,68 peso: 69 kg gordura 34%






Antecedentes Pessoais: Tendinopatia de quadril direito

Objetivo: Melhora do quadro tendinite quadril

### Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

- Fisioterapia manipulativa: melhora da tendinite de quadril e mobilidades
- Fisioterapia esportiva: Melhora da assimetria muscular
- Pilates: Melhora de mobilidades
- Yoga: para melhora flexibilidade
- Preparação física: Melhora do fortalecimento e condicionamento físico

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

data: 12/03/2020