

**Matheus G da Silva Zacarelli**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento completo, valgo dinâmico leve
- 2- Boa mobilidade escapular, discinesia escapular leve
- 3- Boa força de core
- 4- Leve falta de flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade quadril, tornozelo e cervical
- 6- Diminuição de força em teste de dinamômetro mmil

**Antecedentes Pessoais:** Dor quadril

**Objetivo:** Condicionamento físico, melhora do quadro de ansiedade, e força muscular




**Recomendação avaliação:**

**Preparação física:** Melhora da força muscular e condicionamento físico

**Yoga:** Relaxamento da mente e flexibilidade

**Cuidados:** Dor quadril, realizar fortalecimento global, para aumento de força e diminuição do quadro de dor.

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
Caminhada			Caminhada			Caminhada	

reavaliação do IEC: 4/2020