

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

## programa individual de treinamento

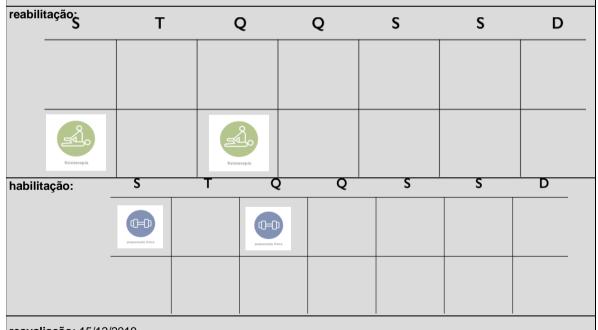
Diagnóstico do composto do corpo: 84 kg

**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: sindrome do impacto nos ombros +/- 1,5a, com dores esporadicas.

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



reavaliação: 15/12/2019.