

Daniel José dos Santos

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento péssimo 45 graus de flexão
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de efetividade do core, pouca elevação pélvica
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- Boa mobilidade de mml e mmss

Diagnóstico de Composto: 53kg, gord: 10,46%


Antecedentes Pessoais: Conforme relato da mãe, aumento do osso xifoide, aguardando exames para diagnóstico final

Objetivo: Qualidade de vida.

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora do condicionamento e saúde
Pilates: Melhora da força de core e postura
Yoga: Melhora da flexibilidade
Medicina: Diagnóstico

Cuidados: Carga de treino, jovem em fase de crescimento.

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		 pilates		Corrida/esporte		Corrida/esporte	

realização IEC: 04/12/2019