

nome: MARCELO LUIS REIS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 6 - boa estabilidade de core - manteve bem a estabilidade dos testes anteriores;
- bloco 7 - flexibilidade regular;
- bloco 8 - limitação na mobilidade do quadril;
- limitação na mobilidade do tornozelo;
- limitação na flexo extensão da toraco lombar;
- bloco 9 - agachamento ruim;


Antecedente pessoais:

- lesão panturrilha direita;
- lesão muscular isquiotibiais direito;
- hernia de disco lombar;



Conduta:

- Preparação Física 2x (fortalecimento muscular);
- fisioterapia manipulativa 1x (melhora lesão panturrilha, isquiotibiais e mobilidade quadril e tornozelo);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).
- testes avançados

reabilitação:

| S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | |  | | | |
| | | | | | | |

habilitação:

| S | T | Q | Q | S | S | D |
|--------|---|--------|---|--------|---|---|
| squash |  | squash |  | squash | | |
| | | | | | | |

reavaliação: 18/06/2020.

