

## DIOGO CARVALHO

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, incompleto, tronco a frente
- 2. Leve instabilidade escapular
- 3. Boa força de core, movimento irregular
- 4. Diminuição da flexibilidade, importante
- 5. Diminuição da mobilidade de tornozelo, quadril
- 6. Diminuição de força muscular gluteo esquerdo em relação ao direito, diminuição de força global de mmii

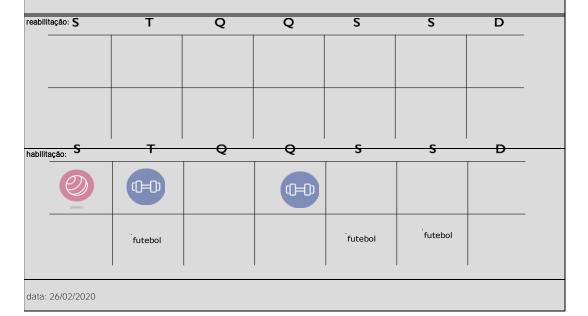
Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58 peso: 57kg gor: 11%

Antecedentes pessoais: dor em joelho após esforço

Objetivo: Desempenho esporte futebol

## Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força muscular, mobilidades e qualidade movimentos Pilates: Melhora da mobilidade coluna, flexibilidade e melhora de força de core





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP