

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 glúteo 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

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		futebol			futebol	futebol	

data: 26/02/2020