

Mauricio viel

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, sem dor
2. Discenesia escapular
3. Boa força de core
4. Falta de flexibilidade
5. Diminuição de mobili
6. Diminuição de força em ombro direito
7. Boa força muscular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75 peso: 89kg gor: 27%


Antecedentes pessoais: Lesão manguito

Objetivo: Qualidade de vida e melhora do quadro de dor

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Aeróbico			Aeróbico				

data: 28/02/2020