

Renato Rodrigues

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça sem dor
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Boa força de core, diminuição força em prancha lateral, leve incomodo lombar aos movimentos
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Boa mobilidade global
- 6 Assimetria muscular em extensor de perna esquerda em relação direita D:59 E: 42. E déficit de força muscular de flexor de joelho em relação ao extensor. Flexor D: 22 E: 17

Diagnóstico de Composto: altura 1,80cm 95kg gord: 26%



Antecedentes pessoais: P.O ruptura de tendão de aquiles E. hérnia disco torácica e lombar, irradiação ciática, uso de medicamento regular pressão


Objetivo: Melhorar desequilíbrios musculares e hipertrofia muscular de panturrilha, voltar jogar bola

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia esportiva: Melhora da força muscular e equilíbrio muscular

Pilates: Manutenção da força de core e melhora de força unilateral

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

IEC: 03/03/2020