

## Mauricio viel

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Agachamento, incompleto, sem dor
  Discenesia escapular
  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

eabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
abilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
Aeróbico		Aeróbico		(1-0)			
ata: 28/02/2020							



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