

Matheus G da Silva Zacarelli

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, valgo dinâmico leve
- 2- Boa mobilidade escapular, discinesia escapular leve
- 3- Boa força de core
- 4- Leve falta de flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade quadril, tornozelo e cervical
- 6- Diminuição de força em teste de dinamômetro mmil

Antecedentes Pessoais: Dor quadril

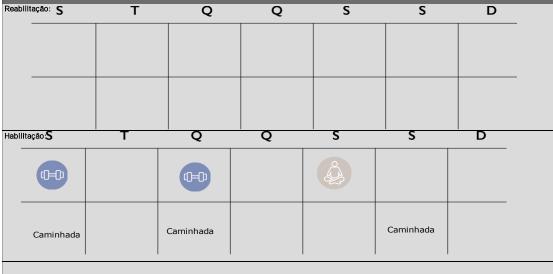
Objetivo: Condicionamento físico, melhora do quadro de ansiedade, e força muscular

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular e condicionamento físico

Yoga: Relaxamento da mente e flexibilidade

Cuidados: Dor quadril, realizar fortalecimento global, para aumento de força e diminuição do quadro de dor.



reavallação do IEC: 4/2020



1