

**Marcia N G Messias**

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento Incompleto devida lesão rompimento isquiotibiais
- 2- Leve discinesia escapulo torácica
- 3- Bom core e mobilidade coluna, dor leve realizar os testes pela lesão
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Teste dinamômetro realizado com luls, falta de força em isquiotibiais

Diagnóstico de Composto: 57,700 kg gordura 23.2% muscular: 26,9%






Antecedentes Pessoais: : compressão das raízes e plexos nervosos em transtorno discos vertebrais espondilolistese região de L5, rompimento isquiotibiais, pós operatorio joelho direito menisco

Objetivo: Aumento de massa magra

### Recomendação avaliação

Preparação física: Fortalecimento muscular e condicionamento físico, realizar treinos de mobilidades antes dos treinos de força

Cuidados: lesão isquiotibial, trabalho mais global para hipertrofia muscular

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
 MMII	 MMSS	 MMII	 MMSS	 MMII	CAMINHADA	CAMINHADA

reavaliação do IEC: 03/2020