

**Claudio Silva**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento incompleto valgo dinâmico importante, sem controle motor
- 2- discinesia escapular
- 3- força de core diminuída
- 4- Falta de flexibilidade
- 5- falta de força muscular global.

**Diagnóstico de Composto:** 89kg

**Antecedentes Pessoais:** Atrofia degenerativa cerebral, diabetes tipo 2

**Objetivo:** Melhora qualidade de vida, hipertrofia muscular


**Recomendação avaliação:**




Preparação física: Melhora do condicionamento agilidade equilíbrio e hipertrofia

Nutrição: Melhora do quadro de diabetes

yoga: Relaxamento e controle mente flexibilidade

**Cuidados:**

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada			

IEC: 17/12/2019