

CAIO CREMONEZI TEIXEIRA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo barra atrás da cabeça
2. Leve instabilidade escapular, dor leve ombro direito
3. Boa força de core
4. Diminuição da flexibilidade
5. Diminuição da mobilidade de tornozelo
6. **Diminuição de força muscular quadríceps bilateral, em relação força muscular de isquiotibiais**

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,43 peso: 36kg gor: 5%

Antecedentes pessoais: Tendinite ilio psoas, dor em tuberosidade isquiatica. Sem dor ao teste




Objetivo: Melhora da força muscular de quadríceps, melhora da flexibilidade e mobilidade de tornozelo

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia esportiva: Melhora de força muscular de quadríceps.

Yoga: Melhora da flexibilidade

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

data: 26/02/2020