

Silvana de Oliveira

Programa Individual de treinamento

Diagnostico de desempenho

- 1- Agachamento incompleto barra a cima da cabeça, dor em ombro ao manter a barra
- 2- Discinesia escapular, importante
- 3- Boa força de core, sem dor
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição em mobilidade articular de ombro esquerdo e rotação torácica esquerda
- 6- Boa força muscular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67 peso: 73kg gor: 35%

Antecedentes pessoais: Dor ombro esquerdo, incomodo ombro direito, Hérnia cervical



Objetivo: Aumento de massa muscular, mobilidade. corrida



Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia manipulativa: melhora da mobilidade e dor ombro direito

Preparação Física: Manutenção e melhora da força muscular e condicionamento físico

Medicina: Diagnostico de dores em ombro

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
				Fisioterapia			

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		corrida			corrida		

data: 28/02/2020