

CAIO CREMONEZI TEIXEIRA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Mente- sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - Bom - Indicação: PF.
- 3 - Flexibilidade - diminuição em cadeia posterior. Indicação: YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Normal - Indicação: PF.
- 5 - Mobilidade Tornozelo - Mobilidade reduzida em tornozelo D. Indicação: LPO = mobilizar tornozelo.
- 6 - Mobilidade de Quadril - Normal - Indicação: PF.
- 7 - Mobilidade de Ombro - Normal - PF.
- 8 - Mobilidade dinamica - Limitação de mobilidade de tornozelo D - LPO = mobilizar tornozelo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 4.91% de gordura corporal. Calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: Dor na região do quadril em isquiotibiais.

Objetivo: Performance




Esferas Necessárias :

- 1- Medicina - Avaliação pre participação
- 2- Yoga - Alongamento
- 3- LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 4 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Fisioterapia Esportiva:

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
FUTEBOL		FUTEBOL		FUTEBOL		

Reavaliação do IEC: 05/2020