

Ana Maria Alves de Assis

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2- Melhora na estabilidade de mobilidade escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Boa mobilidade articular, mmii, Leve diminuição em rotação cervical
- 6- Assimetria muscular em ombro Direito em relação ao esquerdo D:5 E 8





Diagnóstico de Composto: Peso: 69,700 kg Gordura:32%

Antecedentes pessoais:Hérnia cervical, com irradiação braço.

Objetivo: Condicionamento físico e melhora da força global

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Muay Thai					
			Muay Thai				

data: 14/02/2020