

Edson Ronaldo

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho: Agachamento completo, barra anterior da cabeça Boa força de core, queda em unilateral

Diminuição da mobilidade quadril direito Leve diminuição da flexibilidade

Melhora na força de mmi D, mas com diferença de força em quadricepes e isquibilial direito em relação ao esquerdo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,70 peso: 96 kg

Antecedentes Pessoais: Pós operatório joelho D, Hipertensão

Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

Yoga: Melhora da flexibilidade e alongamento

Fisioterapia esportiva: Melhora da força de mmi D e mobilidade articular

Preparação física: Melhora da força global

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
fisioterapia		fisioterapia				
	-					9
habilitação: S	1	Q	Q	S	S	D
	Aeróbico		٥	(0=0)	Aeróbico	
		1				
data: 16/04/2020						



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP