

SOLANGE DE O VIDOTTI

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento incompleto, tronco com grande acentuação para frente, melhora do valgo dinâmico.
- 2- Melhora na estabilidade de mobilidade escapular
- 3- Boa força de core, diminuição em força unilateral
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição da mobilidade articular de tornozelo
- 6- Leve falta de força muscular em glúteo máximo e flexor. Glúteo máximo D: 8kg E: 6kg
Flexor D: 17kg E: 15kg





Diagnóstico de Composto: Peso: 79,00kg Gordura:35% Muscular: 25%

Antecedentes pessoais: Dor esporádica em joelho.

Objetivo: Condicionamento físico e melhora da força global

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria
Yoga: Manutenção do alongamento e relaxamento da mente

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

data: 17/02/2020