

Telma Pinheiro

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, sem dor
2. Boa mobilidade escapular
3. Leve falta de força de core unilateral
4. Boa flexibilidade
5. Diminuição de mobilidade de tornozelo
6. Assimetria muscular isquiotibiais direito em relação ao esquerdo D:15 E:20. Assimetria em elevação plano escapular D: 8 E:5

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,63 peso: 64kg gor: 31%




Antecedentes pessoais: Pós operatório luxação acrômio clavicular

Objetivo: Condicionamento físico, melhora da assimetria muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria

Pilates: Melhora da força de core unilateral

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

data: 13/02/2020