

Ana Paula Souza

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Agachamento, completo, barra atrás da cabeça
 Boa mobilidade escapular
- 3. Boa força de core
- 4 .Boa flexibilidade
- 5. Diminuição de mobilidade articular coluna facetária
- 6. Assimetria muscular glúteo máximo esquerdo em relação ao direito D:41kg E:33kg, Falta de força muscular bilateral em isquiotibiais, em relação ao quadríceps. Isquiotibial D:19kg E:18kg. Quadriceps D: 27kg E:32kg

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62 peso: 64kg gor: 31%

Antecedentes pessoais: Asma, condromalacia paterlar, escoliose

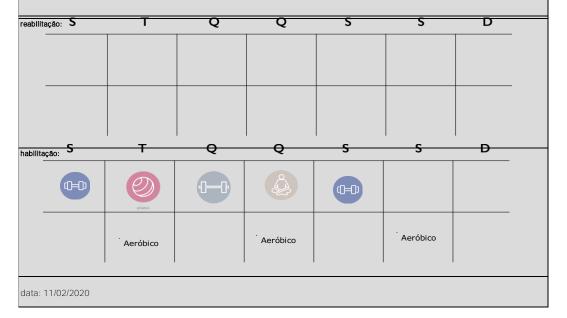
Objetivo: Melhora do condicionamento fisico, e vo2 alto ganho de massa msucular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria e déficit de força muscular.

Pilates: Melhora da mobilidade coluna facetaria

LPO: Melhora força e potencia





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