

<b>NOME:</b> DANIEL BELLAN	<b>DATA:</b> 13/11/2019
<b>IDADE:</b> 42 ANOS	<b>OBJETIVO:</b> AVALIAÇÃO DE FORÇA
<b>AVALIADOR:</b> NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
DINAMOMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	M1	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		59.4	ESQUERDO	1.01
	ISQUIOTIBIAIS	60	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		22	ESQUERDO	36.65
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	16.1	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		37.04	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	26.83	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		36.2	ESQUERDO	0.00
	GLÚTEO MÁXIMO	36.2	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		19.2	ESQUERDO	5.21
		20.2	DIREITO	
			ESQUERDO	

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a relação de força de quadriceps e isquiotibiais;