

Angela Maria Silva

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento acima de 90 graus, pela falta de mobilidade de tornozelo não realiza completo
- 2- Escapula assimétrica
- 3- Boa força de core
- 4- Bom alongamento
- 5- Mobilidade cervical á direita ruim
- 6- Assimetria muscular entre isquiotibiais e quadríceps

Diagnóstico de Composto: Altura 1,53cm Peso: 51kg Gord: 21,63%

Antecedentes Pessoais: Fratura quadril esquerdo em acidente de carro. 10 anos

Objetivo: Qualidade de vida, saúde do corpo e mente, aumento de massa muscular e força




Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular e hipertrofia

Yoga: Relaxamento da mente

Cuidados: Isquiotibiais, fracos

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		corrida		corrida			

IEC:12/12/2019