

Paola Carvalho

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho: Agachamento completo, barra atrás da cabeça Boa força de core Boa mobilidade articular global Boa flexibilidade Falta de força em glúteo esquerdo em relação ao direito

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,64 peso: 76 kg

Antecedentes Pessoais: Crepitação em quadril

Objetivo: Qualidade de vida e melhora do quadro de dor , roptura do talofibular anterior tornozelo esquerdo

Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular global e diminuição peso corporal

Lpo: Ganho de força e potência

Fisioterapia esportiva: Melhora da força muscular de quadril esquerdo

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
fisioterapia						
habilitação: S	T		Q		S	Ð
naumaya.	Aeróbico		Aeróbico	0=0	Aeróbico	
data: 16/04/2020						



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