

<b>NOME:</b> ALEXANDRE OLIVEIRA	<b>DATA:</b> 14/10/2019
<b>IDADE:</b> 42 ANOS	<b>OBJETIVO:</b> AVALIAÇÃO DE FORÇA
<b>AVALIADOR:</b> NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	53,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		46,7	ESQUERDO	-12,22
	ISQUIOTIBIAIS	34,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		24,8	ESQUERDO	37,90
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	64,29	DIREITO	ADEQUADO
		53,10	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	12,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		10,2	ESQUERDO	-19,05
	GLÚTEO MÁXIMO	8,5	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		12,7	ESQUERDO	49,41

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de força do quadriceps, isquiotibiais, gluteo maximo e gluteo medio;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais e quadriceps.