

Talita Fernanda Negrão

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2 Leve discinesia escapular
- 3 Boa força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 leve falta de mobilidade tornozelo

Diagnóstico de Composto: altura 1,63cm 63kg gord: 21%






Antecedentes pessoais: dor em ombro direito sem diagnostico

Objetivo: Definição muscular e força

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular, lpo: melhora força e potencia, e estabilidade escapular

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
						cardio	
			cardio				

IEC: 23/01/2020