

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	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Aeróbico		Aeróbico		Aeróbico	

data: 16/04/2020