

Sueli Tanes

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

Agachamento completo, barra atrás da cabeça

Boa mobilidade escapular

Discinesia escapular, dor ombro direito

Boa força de core

Boa flexibilidade

Boa mobilidade articular global

Diminuição da força muscular de mmii

Diagnóstico de Composto: altura 1,64cm 64kg gord: 29%

Antecedentes pessoais: pre diabetes, cancer de mama

Objetivo: condicionamento físico

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força de mmii e condicionamento físico

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
habilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
0=0	Cardio		Cardio	(D=D)			
					<u> </u>	<u> </u>	
IEC: 03/03/2020							



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