

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	Т	Q	Q	S	S	D	
habilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
0=0	((O=O)		(D=D)	cardio		
							-
		cardio					

IEC: 23/01/2020



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