

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	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	Cardio		Cardio			

IEC: 03/03/2020