

<b>NOME:</b> PAMELA FACCO	<b>DATA:</b> 05/11/2019
<b>IDADE:</b> 33 ANOS	<b>OBJETIVO:</b> AVALIAÇÃO DE FORÇA
<b>AVALIADOR:</b> NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	53,3	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		59,1	ESQUERDO	10,88
	ISQUIOTIBIAIS	25,5	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		29,3	ESQUERDO	-12,97
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	47,84	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		49,58	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	33,4	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		37,8	ESQUERDO	13,17
	GLÚTEO MÁXIMO	33,3	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		37,3	ESQUERDO	12,01

#### DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- Melhorar a simetria de força isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de força de gluteo medio;
- Melhorar a simetria de força de gluteo maximo;
- Melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;