

## FRANCISCO ANTUNES

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 45 graus, melhora no valgo dinamico, melhora na força, mas ainda não realiza movimento completo, falta de mobilidade de quadril.
- 2- Melhora da simetria escapular primeiro teste não enconstava as mãos
- 3- Melhora da força de core

Diagnóstico de Composto: Peso: 88,00 gord: 25,77%

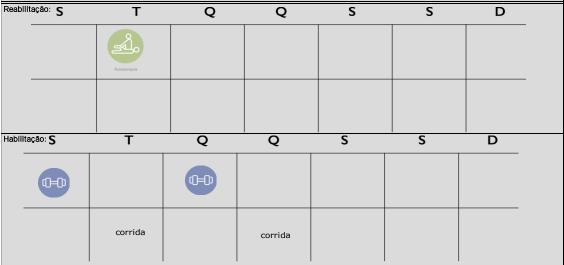
Antecedentes: Infarto do miocardio 2008

Objetivo: Qualidade de vida, melhora da corrida.

## Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora força muscular e hipertrofia e movimentos educativos de corrida Fisioterapia manipulativa: Melhora mobilidade de quadril

Cuidados: Melhorar o agachamento completo, melhora do fortalecimento mmi para corrida, melhora da mobilidade de quadril bilateral.



IEC 17/12/2019



1