

**Antonia Soares**

**Programa Individual de treino**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento Incompleto
- 2- Simetria escapular
- 3- Bom fortalecimento de core
- 4- Falta de mobilidade de tornozelo
- 5- Boa flexibilidade
- 6- Assimetria muscular mmi direito

**Diagnóstico de Composto:** 68kg gord: 33%


**Antecedentes Pessoais:** Osteopenia, condromalacia patelar D, hipertensão, osteoporose, dor lombar irradiada para mmi.



**Objetivo:** Melhora do fortalecimento muscular e dores.

**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força  
Fisioterapiaportiva: Melhora da força muscular de isquiotibial direito

**Cuidados:** exercícios unilaterais pela falta de força muscular

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada			Caminhada				

IEC: 19/12/2019