

Ana Paula Souza

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo, barra atrás da cabeça
2. Boa mobilidade escapular
3. Boa força de core
4. Boa flexibilidade
5. Diminuição de mobilidade articular coluna facetária
6. Assimetria muscular glúteo máximo esquerdo em relação ao direito D:41kg E:33kg, Falta de força muscular bilateral em isquiotibiais, em relação ao quadríceps. Isquiotibial D:19kg E:18kg. Quadríceps D: 27kg E:32kg

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62 peso: 64kg gor: 31%

Antecedentes pessoais: Asma, condromalacia paterlar , escoliose






Objetivo: Melhora do condicionamento físico, e vo2 alto ganho de massa muscular

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e assimetria e déficit de força muscular.

Pilates: Melhora da mobilidade coluna facetaria

LPO: Melhora força e potencia

| reabilitação: | S   | T   | Q   | Q   | S   | S        | D |
|---------------|---|---|---|---|---|----------|---|
|               |   |   |   |   |   |          |   |
|               |   |   |   |   |   |          |   |
| habilitação:  | S   | T   | Q   | Q   | S   | S        | D |
|               |  |  |  |  |  |          |   |
|               |   | Aeróbico  |   | Aeróbico  |   | Aeróbico |   |

data: 11/02/2020