

nome: NICOLLAS FRANGIS ESCOREL

## programa individual de treinamento

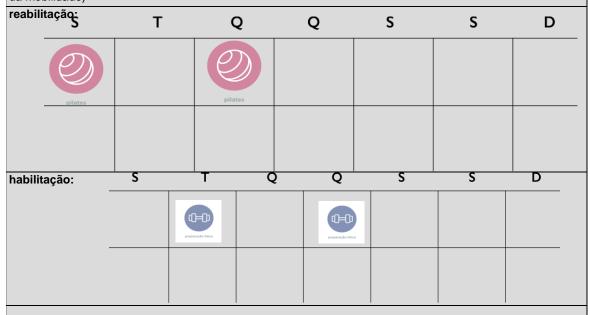
Diagnóstico do composto do corpo: -

Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo médio direito de 11,5%

objetivo: -

Antecedente pessoais: -

Conduta : Preparação física 2x (fortalecimento muscular, enfase na fase excentrica). Pilates 1-2x (melhora da mobilidade)



reavaliação dinamometria: 02/12/2019. Obs: Fazer Avaliação de movimento.



1

evolução corporal