

FRANCISCO ANTUNES

Programa Individual de treino

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 45 graus, melhora no valgo dinámico, 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 miocárdio 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 mml para corrida, melhora da mobilidade de quadril bilateral.

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	corrida		corrida			

IEC 17/12/2019