

Edson Ronaldo

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

Agachamento completo, barra anterior da cabeça

Boa força de core, queda em unilateral

Diminuição da mobilidade quadril direito

Leve diminuição da flexibilidade

Melhora na força de mmi D, mas com diferença de força em quadríceps e isquibial direito em relação ao esquerdo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,70 peso: 96 kg

Antecedentes Pessoais: Pós operatório joelho D, Hipertensão





### Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

Yoga: Melhora da flexibilidade e alongamento

Fisioterapia esportiva: Melhora da força de mmi D e mobilidade articular

Preparação física: Melhora da força global

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

data: 16/04/2020