

NOME: ANNA LUIZA ALCANTARA MACHADO	DATA: 07/11/2019
IDADE: 22 ANOS	OBJETIVO: AVALIAÇÃO DE FORÇA
AVALIADOR: NATALIA LUISA	

DESEMPENHO CORPORAL		RESULTADOS		
		M1		
DINAMÔMETRIA (KG/F)	QUADRÍCEPS	46,1	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		47,9	ESQUERDO	3,90
	ISQUIOTIBIAIS	22,2	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		18	ESQUERDO	23,33
	ISQUIOTIBIAIS / QUADRÍCEPS	48,16	DIREITO	DÉFICIT DE FORÇA
		37,58	ESQUERDO	DÉFICIT DE FORÇA
	GLÚTEO MÉDIO	28,6	DIREITO	RELAÇÃO D/E (%)
		36,4	ESQUERDO	27,27
	GLÚTEO MÁXIMO	36,6	DIREITO	RELAÇÃO E/D (%)
		31,1	ESQUERDO	-15,03

DIAGNÓSTICO DE DESEMPENHO:

- melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo medio;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;