



AVALIAÇÃO FÍSICA INICIAL

Nome: _____ Data: _____

Data de Nascimento: _____

Altura: _____

Peso: _____

IMC: _____

Avaliação cardiorrespiratória

FC em repouso _____

Estimativa de FCmáx: _____

PA: _____

() Teste do degrau de 3 minutos

FC de recuperação: _____

Avaliação: _____

() Teste de caminhada de Rockport

Tempo: _____

FC: _____

Pontuação de O2: _____

Zona de Treinamento indicada

() Zona 1 – 65-75% FCmax

() Zona 2 – 76-85% FCmax

() Zona 3 – 86-95% FCmax



Composição corporal

() Medidas de Circunferência

Ponto:

Medida 1

Medida 2:

Relação cintura-quadril: _____



Avaliação da Postura Estática

Vista Anterior

Ponto de avaliação:

Observações

Pés/tornozelos

Joelhos

Complexo coxofemoral

Ombros

Cabeça/pescoço

Vista Posterior

Ponto de avaliação:

Observações

Pés/tornozelos

Joelhos

Complexo coxofemoral

Ombros

Cabeça/pescoço

Vista Lateral

Ponto de avaliação:

Observações

Pés/tornozelos

Joelhos

Complexo coxofemoral

Ombros

Cabeça/pescoço

Evidência de Distorção Postural? () Síndrome inferior cruzada

() Síndrome superior cruzada

() Pronação distorcida



Avaliação da Postura Dinâmica

Agachamento com braços acima da cabeça

Visão	Ponto de avaliação	Observação	Notas	
Anterior	Pés / Tornozelos	Pés deslocam?	Direito	Esquerdo
	Joelhos	Joelhos se deslocam (dentro ou fora)?	Direito	Esquerdo
Lateral	Complexo Coxofemoral	Deslocamento excessivo para frente?		
		Lombar arqueada?		
	Ombros	Braços caídos para frente?		

Agachamento em uma perna

Visão	Ponto de avaliação	Observação	Notas	
Anterior	Joelhos	Joelhos se deslocam (dentro ou fora)?	Direito	Esquerdo



Puxada / Empurrada

Visão	Ponto de avaliação	Observação	Notas	
Lateral	Complexo coxofemoral	Lombar arqueia?	Puxada	Empurrada
	Ombros	Ombros se elevam?	Puxada	Empurrada
	Cabeça / Pescoço	Cabeça se desloca para frente?	Puxada	Empurrada

Músculos provavelmente hiperativos: _____

Músculos provavelmente hipoativos: _____



Programa de Treinamento

Nome do Cliente: _____ Data: _____

Nome do Treinador: _____

Meta de Treinamento: _____ Fase: _____

Aquecimento

Exercício	Séries	Duração	Notas

Core / Equilíbrio / Pliométricos

Exercício	Séries	Rep	Ritmo	Descanço	Notas



Valocidade / Agilidade / Rapidez

Exercício	Séries	Rep	Ritmo	Descanço	Notas

Treinamento de Força

Exercício	Séries	Rep	Ritmo	Descanço	Notas

Volta à calma

Exercício	Séries	Duração	Notas