

## Marilise Bernini

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo com boa mobilidade articular. valgo dinâmico importante
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Leve falta de força de core, com incomodo lombar
- 4 Importante falta de flexibilidade
- 5 Boas mobilidades articulares, diminuição da mobilidade facetaria de coluna
- 6 Leve diminuição de força global

Diagnóstico de Composto:peso:61 kg gord: 25% mus: 32%

Antecedentes pessoais: Dor cervical, lombar sem diagnostico.

Objetivo: Melhora da flexibilidade, fortalecimento e diminuição gordura localizada

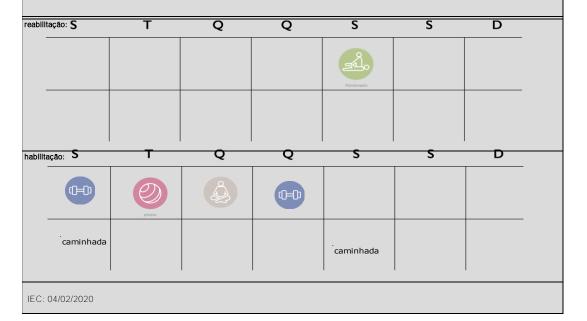
## Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Pilates: Melhora core

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP