

Mayara Almeida de Abreu

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2 Boa força de core
- 3 Boa flexibilidade
- 4 Boa mobilidade articular global, com leve falta de mobilidade em tornozelo bilateral

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,64cm peso: 53kg gord: 20,9%

Antecedentes Pessoais: sem lesões






Objetivo: Hipertrofia , diminuição do percentual de gordura

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	Caminhada					
			Caminhada		Caminhada	

IEC: 07/05/2020