

Lia Antunes

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento mais de 90 graus, barra a cima da cabeça, sem dor
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Falta de força de core
- 4 Flexibilidade ruim
- 5 Leve diminuição da mobilidade de quadril bilateral
- 6 Diminuição de força glúteo máximo e posterior de coxa

Diagnóstico de Composto: peso: 77 kg gord: 34%

objetivo: Qualidade de vida


Recomendações pela Avaliação





Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade coluna

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Yoga: melhora da flexibilidade

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

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

IEC: 28/01/2020