

Raquel A Miaissi

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- Agachamento, completo barra atrás da cabeça, boa mobilidade global
 Boa mobilidade escapular
- 3. Boa força de core
- 4. Boa flexibilidade
- 5. Boa mobilidade articular global
- 6. Boa força muscular de mmi

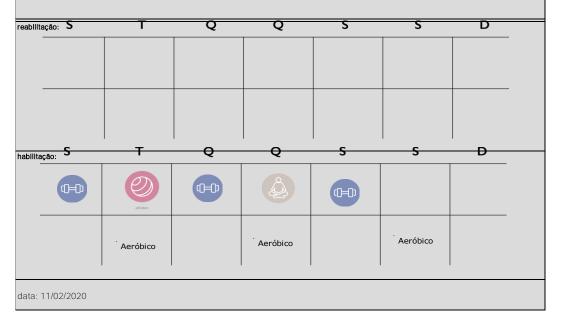
Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62 peso: 53kg gor: 25%

Objetivo: Condicionamento físico, melhora do percentual

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e condicionamento físico Pilates: Manutenção de força de core e postura

Yoga: Manutenção da flexibilidade e relaxamento da mente





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