

**Mariana C Beraldo Massoli**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento ruim 45 graus de flexão de joelho
- 2- Boa simetria escapular, melhora do quadro na segunda avaliação
- 3- Melhora na força de core. Bom core
- 4- Boa flexibilidade e mobilidade articular
- 5- Teste de dinamômetro, simetria muscular, mas baixa força muscular

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 65 kg gord: 30%


**Antecedentes Pessoais:** Dor patelo femoral, hiper lordose lombar




**Objetivo:** Manutenção do condicionamento físico. Melhora da hipertrofia global, e diminuição do percentual de gordura.

**Recomendação avaliação:**

**Preparação física:** Melhora da força muscular e condicionamento físico

**Nutrição:** Melhora do percentual de gordura

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada		Caminhada	

IEC: 20/12/2019