

Rafaela Padovan Vidotti

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, valgo dinâmico
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Boa força de core, somente na prancha lateral pouca efetividade
- 4- Flexibulidade diminuida
- 5- Pouca força muscular mmii.

Composição coroporal: peso: 53kg, gordura: 21,21

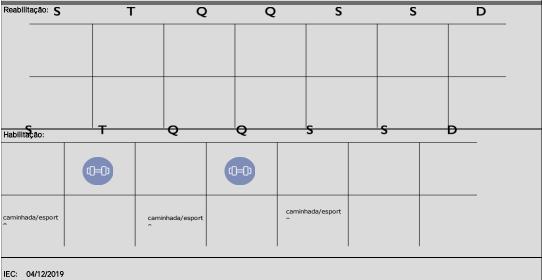
Antecedentes Pessoais: não

Objetivo: Melhora do condicionamento físico

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força muscular

Cuidados: Valgo dinâmico de joelho.





caminhada/esport