

GABRIELA FERNANDES NARCISO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 90 grau, melhora da dor lombar, ainda com falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Melhora da discinesia escapular
- 3- Importante Falta de fortalecimento do core
- 4- Mobilidade articular boa, com déficit em tornozelo
- 5- Falta de força muscular em isquiotibiais
- 6- Boa flexibilidade





Diagnóstico de Composto: 77 kg gordura 37,% (Melhora do peso corporal e percentual)

Antecedentes Pessoais: Lesão pé esquerdos, dores lombar, asma faz uso de bombinha ao esforço

Recomendação da avaliação:

- Pilates melhora fortalecimento core
- Preparação física: para aumento da massa muscular, e condicionamento físico
- Nutrição: para melhora do percentual e qualidade de vida
- Yoga: para melhora relaxamento mental
- Lpo: força muscular e potencia

Ogbjetivo: Fortalecimento muscular, diminuição do percentual de gordura

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
			cardio		cardio		

Data: 10/03/2020