

FERNANDA DOMINGUES MENDES

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra acima da cabeça
- 2 Boa força de core
- 3 Boa flexibilidade
- 4 Boa mobilidade articula coluna cervical e torácica
- 5 Leve falta de mobilidade de quadril, e tornozelo


Diagnóstico de Composto: Altura: 1,71cm peso: 71kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Condromalacia patelar

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico, melhora da mobilidades
Yoga: melhora quadro de ansiedade e relaxamento da mente
Ipo: Força potencia muscular
Nutrição: Biopedancia, e diminuição percentual

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

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

IEC: 06/05/2020