

**GESSICA DAIANE CLAUDIO BIONDI**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento péssimo, 45 graus de flexão dor lombar
- 2- simetria escapular
- 3- Falta de força de core
- 4- Flexibilidade diminuída
- 5- Assimetria muscular membro inferior

**Diagnóstico de Composto:** Gord: 38,3%

**Antecedentes Pessoais:** Não

**Objetivo:** Emagrecimento

**Recomendação avaliação:**


Preparação física: Melhora da força muscular e hipertrofia






Nutrição: Melhora dos hábitos alimentares e diminuição do %

Yoga: Relaxamento da mente e flexibilidade

Pilates: Melhora força de core

**Cuidados:** Sobrecarga de exercícios aeróbicos sem o fortalecimento muscular. Risco de lesão

Reabilitação: S T Q Q S S D						
						

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

IEC: 09/12/2019