

RAQUEL BARTOLOMEU

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Falta de mobilidade de coluna e mmss
- 5- Boa flexibilidade
- 6- Diminuição de força de cadeia posterior

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,53 peso: 55 kg gordura 30%

Antecedentes Pessoais: Treina faz 6 anos

Objetivo: Hipertrofia muscular de mmii

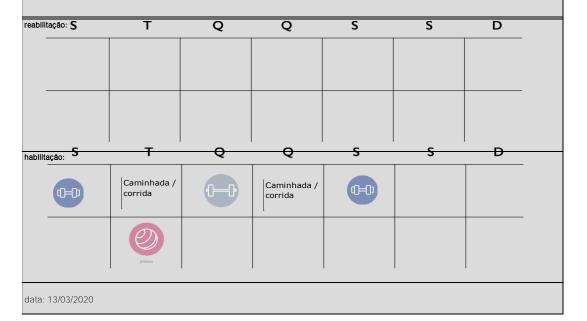
Recomendações pela Avaliação

Recomendação da avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular

Lpo: Hipertrofia e potencia

Pilates: Melhora da mobilidade de coluna





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP