

Maria luiza Alkimin

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Ótimo agachamento, boa mobilidade
2. Falta de força de core
3. Ótima flexibilidade
4. Ótima mobilidade global




Diagnóstico de Composto: peso: 31,800

Antecedentes: Dor lombar

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core e dor lombar
Preparação física: Aumento da força muscular

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

IEC: 07/03/2020