

MEIRISE COSTA

Programa individual de treinamento

- 1- Agachamento parcial, com flexão tronco
- 2- Boa mobilidade escapulo torácica
- 3- Bom core
- 4- Leve falta de alongamento

Diagnóstico de Composto: 54,6kg gordura 31,4% muscular: 25,0% osseo 1,7

Antecedentes pessoais: hérnia lombar







objetivo: Qualidade de vida, ficar sem dores lombar

Recomendação da avaliação

- Preparação física para fortalecimento muscular e condicionamento físico
- nutrição melhora do percentual e melhora da absorção de cálcio

Cuidado: hernia lombar, com boa melhora do quadro manter fortalecimento global

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	 Cardio		 Cardio			
						

reavaliação do IEC: 03/2020