

Dandara

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

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



Diagnóstico de Composto: peso: 49kg gord: 14%

objetivo: Condicionamento físico, para pratica de esporte

Recomendações pela Avaliação

Ginastica Artistica / Preparação física: Manutenção da força muscular e condicionamento físico

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

IEC: 09/01/2020