

Camila de Fatima Rezende

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento completo barra a atras da cabeça boa mobilidade de quadril
- 2. Diminuição de força core, prancha lateral
- 3.boa flexibilidade
- 4. Diminuição da mobilidade articular cervical, e mobilidade coluna
- 5. Diminuição de força de mmii global

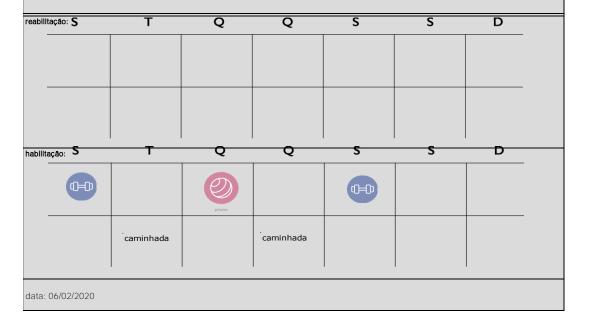
Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58 peso: 59kg gor: 29%

Antecedentes pessoais: hérnia disco lombar, condromalacia patelar, frouxidão ligamentar

Objetivo: Não sentir dor lombar, e joelho. Melhora de força muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento muscular, global Pilates: Manutenção e melhora da força de core, e mobilidades





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