

## Lenise Antunes Dias

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento imcompleto, flexão de tronco.
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 fala de força de core
- 4 leve falta de flexibilidade
- 5 Mobilidade articular de tornozelo ruim
- 6 Falta de força em quadril bilaterla, e em gluteo médio direito assimetria muscular

Diagnóstico de Composto:peso: 76kg gord: 31% mus: 27%

Antecedentes pessoais: Desgaste articular, cabeça do femur direito. Dor ao movimento de rotação

Objetivo: Diminuição do percentural de gordura, e hipertrofia muscular / Performace

## Recomendações pela Avaliação

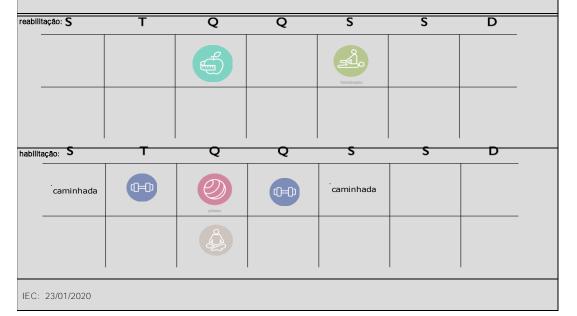
Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Pilates: Melhora core

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor





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