

Raquel A Miaissi

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo barra atrás da cabeça, boa mobilidade global
2. Boa mobilidade escapular
3. Boa força de core
4. Boa flexibilidade
5. Boa mobilidade articular global
6. Boa força muscular de mmi

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62 peso: 53kg gor: 25%

Objetivo: Condicionamento físico, melhora do percentual






### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força muscular e condicionamento físico

Pilates: Manutenção de força de core e postura

Yoga: Manutenção da flexibilidade e relaxamento da mente

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Aeróbico		Aeróbico		Aeróbico	

data: 11/02/2020