

Maria Sueli Melo

### programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2 leve falta de força de core unilateral
- 3 Boa flexibilidade
- 4 Leve diminuição articular em quadril direito
- 5 Boa mobilidade de coluna facetária, leve diminuição de mobilidade cervical

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58cm peso: 58kg gord: 18%

Antecedentes Pessoais: Protusão cervical, leve dor em iliopsoas

Objetivo: qualidade de vida

### Recomendações pela Avaliação






Pilates: Melhora da força de core

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Yoga: Relaxamento da mente

Lpo: Força potência muscular

reabilitação	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada		Caminhada	

IEC: 28/04/2020