

**ANA MARIA MENEGUETI MORGADO**

**programa individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, barra anterior da cabeça, sem dor.
- 2 Boa mobilidade escapulo torácica
- 3 Boa força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Falta de força global em mmi
- 6 Falta de mobilidade tornozelo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,55cm peso: 71,00kg gord: 38,9%

Antecedentes Pessoais: dor em perna e glúteos, Hiperlordose lombar sem diagnostico. Esteatose figado, controle de colesterol

objetivo: Emagrecimento, fortalecimento e qualidade de vida

**Recomendações pela Avaliação**


Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Yoga: melhora relaxamento da mente




Pilates: Manutenção força de core e prevenção dor lombar

Nutrição: Melhora do percentual de gordura, e colesterol

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
Caminhada				Caminhada		

IEC: 28/01/2020