

**PATRICIA RIBEIRO DE OLIVEIRA**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1 Agachamento ruim, valgo dinâmico leve dor lombar
- 2 Boa mobilidade escapulo torácica
- 3 Falta de força de core
- 4 Falta de flexibilidade
- 5 Assimetria muscular mmil esquerdo

Diagnóstico de Composto: peso: 52,100kg gor: 18% musc: 38%

Antecedentes Pessoais: Clíose leve,

Objetivo: Hipertrofia e emagrecimento

**Recomendação avaliação:**


Nutrição: Melhora do percentual de gordura





Preparação física: melhora da força e hipertrofia muscular

Pilates: melhora do fortalecimento do core e mobilidade coluna torácica

Nutrição: melhora do percentual

Cuidados: melhora de força muscular mmi esquerdo

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 03/2020