

Maria luiza Alkimin

## Programa individual de treinamento

- Diagnóstico de Desempenho:
  1. Otimo agachamento, boa mobilidade
  2. Falta de força de core
  3. Otima flexibilidade
  4. Otima mobilidade global

Diagnóstico de Composto: peso: 31,800

Antecedentes: Dor lombar

## Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core e dor lombar Preparação física: Aumento da força muscular

reabilitação: S	Т	Q	Q	<u> </u>	S	D	
habilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
0=0	•	Pilates		(0=0)	3		
	•	0			3		
	'	0		(0=0)	3		

IEC: 07/03/2020



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