

Andreolina Pereira de Almeida

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo
2. Boa mobilidade escapular
3. Falta de força de core
4. Boa flexibilidade
5. Falta de força muscular importante

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,61 peso: 85 kg gor: 37%

antecedentes pessoais: Hipertensão, protusão discal lombar, dor lombar





Objetivo: Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força global

Pilates: Melhora da força de core, melhora do quadro de dores lombar

Nutrição: Bio, e melhora do percentual

| reabilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|-------|---|-------|---|---|---|
|  | | | | | | | |
| habilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|  | | |  | |  | | |
| | | dança | | dança | | | |

data: 09/03/2020