

KATIA PAHIM

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento incompleto, barra a cima da cabeça
2. Boa estabilidade escapular
3. Falta de força de core importante
4. Leve falta de flexibilidade
5. Mobilidade de coluna facetaria diminuída
6. Falta de força em glúteos

Diagnóstico de Composto: peso: 95kg

Antecedentes pessoais: Escoliose, dor lombar. Pós operatório lipo escultura, crepitação em joelho sem diagnostico

Objetivo: Manutenção do físico, melhora da hipertrofia muscular


### Recomendações pela Avaliação




Preparação Física: Melhora do fortalecimento global, aumento de massa muscular, para melhora

Pilates: Melhora core, mobilidade de coluna

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: melhora do percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
Caminhada					Caminhada		

equi