

**Marcia Poletine**

**Programa Individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim menos de 45 graus
- 2 leve discinesia escapular
- 3 Falta de força de core importante
- 4 Falta de flexibilidade
- 5 falta de mobilidade de global
- 6 Diminuição de força de mmi importante

Diagnóstico de Composto: peso: 79kg gord: 39%

Antecedentes: P.o sutura menisco

objetivo: Qualidade de vida , fortalecimento muscular




**Recomendações pela Avaliação**


Pilates: Melhora da força de core, melhora da mobilidade coluna

Fisioterapia: Melhora da força e mobilidades articulares

Yoga: melhora da flexibilidade

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
Bike		Bike		Bike		

IEC: 28/01/2020