

nome: LUISA KHERLAKIAN DE LIMA

programa individual de treinamento






Diagnóstico do composto do corpo: 30,6 KG

Diagnóstico do desempenho: paciente com deficit de resistencia de força nos teste de estabilidade e pouco padrao de postura. Deficit de força muscular isquiotibial esquerdo e gluteo maximo esquerdo.

Antecedente pessoais: nenhum.

Conduta : **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular). **LPO** 1x (melhora da postura, fazer um transição da PF para LPO). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional). **Medicina** (avaliação pré-participação Nemi ou Denise).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 nutrição	 levantamento olimpico		 medicina esportiva			
futebol	 preparação física	futebol	 preparação física	tênis		

reavaliação: 18/12/2019.