

Lenise Antunes Dias

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, flexão de tronco.
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 falta de força de core
- 4 leve falta de flexibilidade
- 5 Mobilidade articular de tornozelo ruim
- 6 Falta de força em quadril bilaterla, e em gluteo médio direito assimetria muscular

Diagnóstico de Composto: peso: 76kg gord: 31% mus: 27%

Antecedentes pessoais: Desgaste articular, cabeça do femur direito. Dor ao movimento de rotação

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura, e hipertrofia muscular / Performace

### Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Pilates: Melhora core

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
caminhada				caminhada		

IEC: 23/01/2020