

Ana Cristina Maciel

Programa Individual de treinamento

- 1 Agachamento completo
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Falta de força de core importante
- 4 Boa flexibilidade
- 5 falta de força, em gluteo maximo, e isquiotibiais
- 6 Boa mobilidade articular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58cm peso: 67,00kg gord: 30%

Antecedentes Pessoais: sem dores

objetivo: Diminuição do percentual de gordura




Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico
Pilates: Melhora da força de core

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		 pilates				
Caminhada				Caminhada		

IEC: 03/03/2020