

Rafaela Padovan Vidotti

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, valgo dinâmico
- 2- Boa simetria escapular
- 3- Boa força de core, somente na prancha lateral pouca efetividade
- 4- Flexibilidade diminuída
- 5- Pouca força muscular mmii.

Composição corporal: peso: 53kg, gordura: 21,21



Antecedentes Pessoais: não

Objetivo: Melhora do condicionamento físico

Recomendação avaliação:

Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força muscular

Cuidados: Valgo dinâmico de joelho.

| Reabilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
|------------------|---|---|------------------|---|------------------|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Habilitação: | S | T | Q | Q | S | S | D |
| | |  | |  | | | |
| caminhada/esport | | | caminhada/esport | | caminhada/esport | | |

IEC: 04/12/2019

caminhada/esport