

FERNANDA DOMINGUES MENDES

**programa Individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra acima da cabeça
- 2 Boa força de core
- 3 Boa flexibilidade
- 4 Boa mobilidade articula coluna cervical e torácica
- 5 Leve falta de mobilidade de quadril, e tornozelo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,71cm peso: 71kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Condromalacia patelar

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura



**Recomendações pela Avaliação**






Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico, melhora da mobilidades

Yoga: melhora quadro de ansiedade e relaxamento da mente

Ipo: Força potencia muscular

Nutrição: Biopedancia, e diminuição percentual

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio		

IEC: 06/05/2020