

**ISABELA ZIMMERMANN**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1 - agachamento 45 graus, Incompleto sem dor.
- 2 - boa mobilidade escapulo torácica
- 3 - leve falta de força de core
- 4 - leve falta de flexibilidade

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 50,500kg gord: 25% musc 38%


**Antecedentes Pessoais:** dor lombar ao esforço, Hiperlordose lombar alta

**Objetivo:** Hipertrofia muscular diminuição percentual de gordura

**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Fortalecimento global  
Nutrição: Melhora do percentual de gordura  
Pilates: Melhora força de core e mobilidade coluna

**Cuidados:** Exercícios de flexão de tronco, pelo quadro de dor lombar ao esforço

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
				natação			

reavaliação do IEC: 03/2020