

GISELE ANDREUS LUZETTI

programa Individual de treinamento

- 1- Agachamento completo, boa mobilidade. barra se mantém a cima da cabeça
- 2- Boa estabilidade escapular
- 3- leve falta de força de core unilateral
- 4- Ótima flexibilidade
- 5- Ótima força muscular
- 6- Aumento do % gordura


Diagnóstico de Composto: Peso: 61 kg gord: 27 %





Antecedentes Pessoais: Pratica atividade física regularmente

objetivo: Diminuição % gordura, definição.

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Manutenção e melhora do condicionamento físico.
Pilates: Melhora força de core
Lpo: Hipertrofia e potência muscular
Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		BIKE		BIKE			

IEC: 07/01/2020

BIKE