

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
 HIIT	 ESPORÁDICO					
Aeróbio FC 155	Aeróbio FC 155	Aeróbio FC 155	Aeróbio FC 155	Aeróbio FC 155		

L1 - FC 155 = 1636Cal
L2 - FC 180 = 1714Cal

IEC: 06/05/2020