

Solange Narciso

### Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto, barra a frente da cabeça
2. Discinesia escapular
3. Falta de força de core
4. Falta de flexibilidade
5. Diminuição da mobilidade global
6. Diminuição de força muscular global, e com falta de força em joelho esquerdo em relação ao direito (quadriceps)

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,64 peso: 80kg gor: 36%

antecedentes pessoais: Capsulite adesiva ombro direito, hernia cervical, lombar , dor em cotovelo esquerdo

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura , melhora das mobilidades, e força global

### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força global e mobilidades




Pilates: Melhora da força de core e mobilidade coluna facetaria

Yoga: Melhora da flexibilidade

Fisioterapia manipulativa: Melhora da mobilidade mmss e cervical

Nutrição: Bio, e melhora do percentual

reabilitação: S T Q Q S S D						
						

habilitação: S T Q Q S S D						
						
	caminhada			caminhada		

data: 09/03/2020