

**Ana Julia Vidotti**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento completo, sem dor.
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Falta de força de core somente em unilateral
- 4- Boa mobilidade

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 86,700 gord: 35,2%





**Antecedentes Pessoais:** Condromalacia patelar joelho direito

**Objetivo:** Emagrecimento

**Recomendação avaliação:**

**Preparação física:** Melhora da hipertrofia muscular e condicionamento físico  
**Nutrição:** Melhora hábitos alimentares e percentual

**Cuidados:** exercícios unilaterais

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		corrida		corrida			

IEC: 17/12/2019