

MARISA DE SOUZA GOMES

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo boa mobilidade global.
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Boa força de core, rotação de quadril a direita em prancha ventral
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Boa mobilidade articular global
- 6 Diminuição de força membros inferiores

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,75 peso: 60kg gord: 20%

Antecedentes pessoais: Escoliose. Pratica Cros fit 4 meses

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura, e hipertrofia muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Pilates: Melhora da postura e escoliose

Lpo: Melhora da 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 | | | | | | |
|----------------------------|-------|--|-------|-------|---------|--|
| Cross | Cross | | Cross | Cross | Corrida | |
| | | | | | | |

IEC: 21/01/2020