

## Ana julia Vidotti

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

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

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

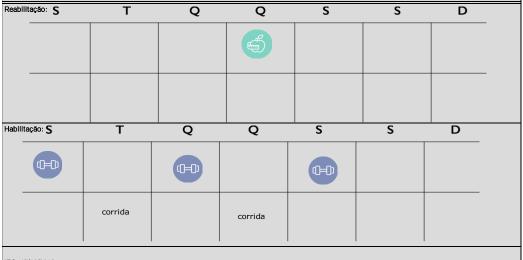
Antecedentes Pessoais: Condromalacia patelar joelho direito

Objetivo: Emagrecimento

Recomendação avaliação:

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

Cuidados: exercícios unilaterais



IEC: 17/12/2019



corrida