

Luciana Batista da Silva

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, boa mobilidade articular
- 2- Simetria escapular
- 3- Boa força de core, com pouca elevação pélvica
- 4- Diminuição da flexibilidade
- 5- Boa mobilidade articular de quadril, e diminuição da mobilidade de tornozelo
- 6- Falta de força em quadríceps

Diagnóstico de Composto: Peso: 70,00kg % percentual gord alterado

Antecedentes Pessoais:

Dores lado esquerdo, ombro quadril joelho. Sem diagnostico

Objetivo: Diminuição da gordura abdominal, e qualidade de vida. Aumento da flexibilidade e força muscular


Recomendação avaliação:




Preparação física: Fortalecimento muscular, melhora do percentual e qualidade de vida.

Yoga: Melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: Melhora da alimentação e percentual de gordura

Cuidados: Com dores do lado esquerdo

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
Caminhada				Caminhada			

reavaliação do IEC: 04/2020