

Dandara

Programa individual de treinamento

- Diagnóstico de Desempenho:
 1. Otimo agachamento, boa mobilidade
 2. Otima força de core
 3. Otima flexibilidade
 4. Otima força muscular
 5. Otima mobilidade global

Diagnóstico de Composto: peso: 49kg gord: 14%

objetivo: Condicionamento físico, para pratica de esporte

Recomendações pela Avaliação

Ginastica Artistica / Preparação física: Manutenção da força muscular e condicionamento físico

abilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
abilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
(0=0)				(0=0)		
				-		

IEC: 09/01/2020



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP