

**Beatriz Brito**

**Programa individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento 45 graus, melhora no valgo dinâmico porém não realiza completo
- 2- Melhora da simetria escapular primeiro teste não realizou lado esquerdo por dor
- 3- Melhora da força de core
- 4- Flexibilidade diminuída
- 5- Falta de força em cadeia posterior

**Diagnóstico de Composto:** Peso: 72,00 gord: 25,4%

**Objetivo:** diminuição percentual de gordura aumento de massa muscular e fortalecimento para corrida 10km






**Recomendação avaliação:**

Preparação física: Melhora força muscular e hipertrofia e movimentos educativos de corrida

Yoga: Melhora flexibilidade

Nutrição: Realizar a bio, e acompanhamento nutricional.

**Cuidados:** Melhorar o agachamento completo, melhora do fortalecimento mmi para corrida

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