

**Camila Rezende**

**programa individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento ruim menos de 45 graus de flexão, falta de força muscular e mobilidade de tornozelo.
- 2- Leve discinesia escapular
- 3- Falta de força de core importante
- 4- Falta de força muscular de membro inferior global
- 5- Falta de flexibilidade

Diagnóstico de Composto: Altura:1,61 peso:61 kg gord:31 %

Antecedentes Pessoais: Tendinite ombro bilateral, asma, sopro, escoliose

objetivo: Diminuição percentual de gordura abdominal, Fortalecimento global


**Recomendações pela Avaliação**

Preparação física: Melhora do condicionamento físico e fortalecimento global.

Pilates: Melhora força de core e mobilidade coluna

Yoga: Flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
Natação		Natação				
						

IEC: 06/01/2020