

GISLAINE AP

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, completo
2. Boa mobilidade escapular
3. Falta de força de core importante
4. Leve falta de flexibilidade
5. Leve diminuição da mobilidade de cervical a D
6. Falta de força de mmii em flexores importante



Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67 peso: 73kg gor: 32%





Antecedentes pessoais: Desgaste articular em joelho direito, diagnostico realizado 2 anos

Objetivo: melhora da força de core e mmii

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força muscular
Pilates: Melhora da força do core
Yoga: Relaxamento da mente e melhora da flexibilidade
Medicina: Atualização do quadro de joelho
Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		caminhada					
				caminhada			

data: 16/03/2020