

MARIA ISABEL COLEHO

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça
2. Leve discinesia escapular do lado esquerdo
3. Boa força de core, diminuição de força unilateral
4. Boa flexibilidade
5. Boa mobilidade mmii
6. melhora da força muscular

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,65cm peso: 61kg gord: %21

Antecedentes Pessoais: P.o menisco direito , cisto de baker joelho e. hérnia lombar




Objetivo: Emagrecimento e definição muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Manutenção força e hipertrofia

Lpo: Melhora hipertrofia e potencia

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		cardio		cardio		cardio	

IEC:15/01/2020