

Sarah Medeiros de Oliveira

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

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

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,64cm peso: 55kg gord: %21

Antecedentes Pessoais: Dor leve joelho sem diagnóstico






Objetivo: Hipertrofia 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
		 pilates		 pilates		cardio	
		cardio					

IEC:15/01/2020