

FABIANA FERREIRA

programa individual de treinamento

Diagnostico de desempenho
1- Agachamento Incompleto, com diminuição da mobilidade de tornozelo
3- leve falta de força de core unilateral
4- Boa flexibilidade
5- Diminuição da força muscular
6- Aumento do % gordura


Diagnóstico de Composto: Peso: 70 kg gord: 28,8%





Antecedentes Pessoais: Dor lombar, sem diagnóstico. Não pratica atividades físicas regularmente

objetivo: Definição muscular, diminuição do %

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do condicionamento físico.
Pilates: Melhora força de core
Lpo: Hipertrofia e potência muscular
Nutrição: Melhora do percentual de gordura
Yoga: Relaxamento da mente

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	caminhada		caminhada			

IEC: 07/01/2020