

**Natasha R de Oliveira**

### Programa Individual de treinamento

- 1 Agachamento completo
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Boa força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 falta de força, em gluteo maximo, direito em relação ao esquerdo, e diminuição de força de quadriceps esquerdo em relação ao direito
- 6 Boa mobilidade articular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58cm peso: 59,00kg gord: 29%

Antecedentes Pessoais: sem dores

objetivo: Diminuição do percentual de gordura, hipertrofia muscular




### Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico  
Ipo: Treino de força e potencia

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	Caminhada corrida		Caminhada corrida			

IEC: 07/03/2020