

**Wilma Antunes**

**programa individual de treinamento**

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento ruim, barra anterior da cabeça, valgo dinâmico
2. Boa mobilidade escapular
3. Falta de força de core importante
4. Boa flexibilidade
5. Mobilidade articular de ombro, quadril, cervical, tornozelo diminuída
6. Falta de força muscular global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,68cm peso: 75kg gord: 31%

Antecedentes Pessoais: Medicamentos pra pressão arterial, em avaliação pressão 120/60 mmhg


objetivo: Melhora da qualidade de vida, saúde física e mental.




**Recomendações pela Avaliação**

Preparação física: Melhora da força muscular global, e condicionamento físico

Pilates: Melhora da força de core e mobilidade

Fisioterapia manipulativa: Melhora das mobilidades articulares

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	Caminhada		Caminhada			

IEC:14/01/2020