

RAQUEL BARTOLOMEU

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, barra atrás da cabeça
- 2- Boa mobilidade escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Falta de mobilidade de coluna e mmss
- 5- Boa flexibilidade
- 6- Diminuição de força de cadeia posterior

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,53 peso: 55 kg gordura 30%

Antecedentes Pessoais: Treina faz 6 anos

Objetivo: Hipertrofia muscular de mmii

Recomendações pela Avaliação





Recomendação da avaliação:

Preparação física: Melhora da força muscular

Lpo: Hipertrofia e potencia

Pilates: Melhora da mobilidade de coluna

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada / corrida		Caminhada / corrida			
							

data: 13/03/2020