

**TELMA BARRETO**

**programa Individual de treino**

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento ruim, valgo dinâmico importante
2. Leve discinesia escapular
3. Boa força de core
4. Falta de mobilidade quadril, tornozelo cervical e tronco
5. Diminuição de força de perna direita em relação a esquerda

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,63cm peso: 72kg gord: %34

Antecedentes Pessoais: P.O menisco joelho esquerdo, artrose de joelho direito, hernia c5c6, escoliose

Objetivo: qualidade de vida,


**Recomendações pela Avaliação**




Preparação física: Manutenção força e hipertrofia

Fisioterapia: melhora da mobilidade

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
			cardio	cardio		