

Andrelina Pereira de Almeida

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, completo
- 2. Boa mobilidade escapular
- 3. Falta de força de core
- 4. Boa flexibilidade
- 5. Falta de força muscular importante

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,61 peso: 85 kg gor: 37%

antecedentes pessoais: Hipertensão, protusão discal lombar, dor lombar

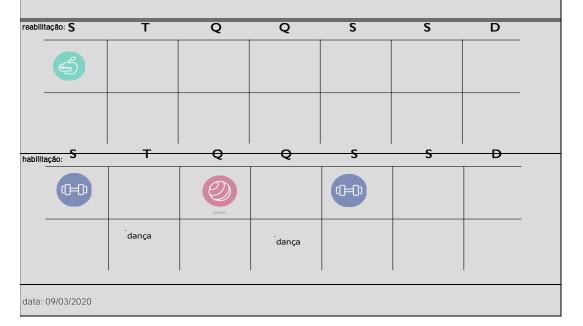
Objetivo:Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora da força global

Pilates: Melhora da força de core, melhora do quadro de dores lombar

Nutrição: Bio, e melhora do percentual





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP