

Ana Claudia Benatti

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, barra acima da cabeça, valgo dinâmico importante
- 2 Falta de força de core ponte unilateral, e prancha lateral
- 3 Falta de flexibilidade
- 4 Boa mobilidade articular mmii, mmss e cervical
- 5 Falta de mobilidade de coluna facetária

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,56cm peso: 61g gord: 32%

Antecedentes Pessoais: Fratura em cotovelo direito, ao 11 anos, ainda sente dor ao esforço, protese mamaria e gluteos, lipo.

Objetivo: Aumento de massa msucualr

Recomendações pela Avaliação

Pilates: Melhora da força de core

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Yoga: melhora da flexibilidade, relaxamento da mente

Ipo: Força potencia muscular

Nutrição: Melhora da alimentação e diminuição do percentual de gordura

Mediciana: Avaliação diagnostico de cotovelo esquerdo






reabilitação:

S T Q Q S S D

habilitação:

S T Q Q S S D

						
	Caminhada		Caminhada		Caminhada	

IEC: 05/05/2020