

Camila de Fatima Rezende

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo barra a atras da cabeça boa mobilidade de quadril
2. Diminuição de força core, prancha lateral
3. boa flexibilidade
4. Diminuição da mobilidade articular cervical, e mobilidade coluna
5. Diminuição de força de mmii global

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,58 peso: 59kg gor: 29%




Antecedentes pessoais: hérnia disco lombar, condromalacia patelar, frouxidão ligamentar

Objetivo: Não sentir dor lombar, e joelho. Melhora de força muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento muscular, global
Pilates: Manutenção e melhora da força de core, e mobilidades

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
	caminhada		caminhada			

data: 06/02/2020