

Juliana Monteiro

Programa Individual de treinamento

Diagnostico de desempenho

- 1- Agachamento incompleto barra atrás da cabeça
- 2- Boa estabilidade e mobilidade escapular
- 3- Boa força de core
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Diminuição em mobilidade articular cervical a direita
- 6- Boa força muscular global


Diagnóstico de Composto: Altura: 1,54 peso: 49kg gor: 19%





Antecedentes pessoais: hérnia cervical, tremor em mms D

Objetivo: condicionamento físcio melhora dos tremores

Recomendações pela Avaliação

Fisioterapia manipulativa: melhora da mobilidade cervical, e quadro de dor
Preparação Física: Manutenção e melhora da força muscular e condicionamento físico
fisioterapia esportiva: Manutenção e melhora de força de mmss D

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							corrida
corrida			corrida		corrida		

data: 28/02/2020