

ZILDA COSTA BENELI

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento acima de 90 graus, com falta de mobilidade de tornozelo
- 3 Boa força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Limitação de rotação de quadril direito, e rotação de tronco bilateral
- 6 Diminuição de força gluteo bilateral, e isquiotibiais

Diagnóstico de Composto: peso: 41kg gord: 24%

Antecedentes Pessoais: Dor lombar e cervical sem diagnostico

objetivo: Condicionamento físico e qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico Fisioterapia: Melhora do quadro de dor, e mobilidade articular

eabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D
	چئی،					
	fisioterapia					

corrida Corrida Corrida	парш	nação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
		()	corrida	0-0	corrida	0=0			

IEC: 09/01/2020



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