

Priscila Cristiane Griebel

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento 45 graus, falta de força muscular e mobilidade coluna
- 2- Ombro esquerdo crepitação ao teste de kibler
- 3- Falta de força de core significativa
- 4- Flexibilidade diminuída

Diagnóstico de Composto: Peso: 76,600kg % gordura alterado


Antecedentes Pessoais: Diástase abdominal, dor lombar




Objetivo: Melhora do físico, e qualidade de vida, Melhora da força global e principalmente de core.

Recomendação avaliação:

Preparação física: Hipertrofia muscular e condicionamento físico
Pilates: Melhora da força do core e mobilidade articular de coluna
Nutrição: Melhora do percentual de gordura

Cuidados: Não realizar inicialmente flexão de tronco para abdominal, esperar evolução.

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			

reavaliação do IEC: 03/2020