

Silvia Bistaffa

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento incompleto, menos de 45 graus. Barra acima da cabeça
2. Boa estabilidade escapular
3. Boa força de core
4. Leve falta de flexibilidade
5. Mobilidade de coluna facetaria diminuída
6. Falta de força em glúteo maximo, e mmii global
7. Falta de mobilidade de mmss e coluna

Diagnóstico de Composto: peso: 68kg gor: 30%

Antecedentes pessoais: Condromalacia paretlar, artrose de joelho, hérnia cervical c4c5, pratica corrida, ciclismo e pilates

Objetivo: Alongamento, mobilidade de coluna. Melhora da força de mmi para pratica das atividades e melhora da condromalacia e artrose joelho






Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global, aumento de massa muscular, mmii para melhora do quadro de condromalacia e artrose

Pilates: mobilidade de coluna, e manutenção de força do core

Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente

Nutrição: melhora do percentual de gordura

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					Corrida	Corrida
Caminhada		Corrida				

data: 06/02/2020