

FABIANA VILAS BOAS

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- movimento completo de agachamento com valgo dinâmico
- 2- controle do core diminuído, ao teste dores lombar cãimbra
- 3- boa mobilidade global
- 4- boa flexibilidade
- 5- queixa estress mental e sono ruim


Antecedentes pessoais: hérnia lombar L3, dores em joelho direito




objetivo: Ganho de massa muscular e fortalecimento

Recomendação avaliação

- Fisioterapia esportiva: melhora do quadro de dor joelho direito e fortalecimento específico
- Pilates: Fortalecimento do core, para manutenção da força e controle da hérnia lombar
- Preparação física: Aumento de hipertrofia muscular e condicionamento físico
- Yoga: relaxamento da mente

Cuidados: joelho direito

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

reavaliação do IEC: 03/2020