

VANESSA OLIVEIRA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento ruim parcial, menos de 90 graus, barra anterior a cabeça falta de mobilidade escapular e tornozelo
- 2 Discinesia escapular
- 3 Boa força de core
- 4 Diminuição da flexibilidade
- 5 Diminuição da mobilidade articular ombro, tornozelo e mobilidade facetaria de coluna
- 6 Diminuição de força de glúteos, e isquiotibiais


Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62 peso: 55kg gord: 24%






Antecedentes Pessoais: hérnia disco, lombar e cervical, tendinite pata de ganso

Objetivo: Hipertrofia muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular, condicionamento físico. Melhora da força de glúteos
Pilates: Manutenção da força de core, melhora da mobilidade facetaria de coluna prevenção de quadro de dor lombar.
Yoga: melhora da flexibilidade, relaxamento da mente
Fisioterapia manipulativa: Melhora das mobilidades articulares

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					Caminhada	
	Caminhada		Caminhada			

IEC: 21/01/2020