

Suzane K Brizzi

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento incompleto, barra a cima da cabeça falta de mobilidade articular de quadril.
2. Boa estabilidade escapular
3. Falta de força de core unilateral importante, com câimbra ao inicio do teste
4. Leve falta de flexibilidade
5. Mobilidade de coluna facetaria diminuída
6. Falta de força em glúteos


Diagnóstico de Composto: peso: 75 kg gord: 29%





Antecedentes pessoais: Osteopenia, Dor lombar, cervical, Hipotiroidismo

Objetivo: Diminuição do peso corporal, fortalecimento global, qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global, aumento de massa muscular, para melhora da osteopenia
Pilates: Melhora core, mobilidade de coluna
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
		 pilates				
	caminhada		caminhada			

IEC: 23/01/2020