

Valeria Navas

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento incompleto, flexão de tronco.
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 falta de força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Mobilidade articular de quadril diminuída



Diagnóstico de Composto: peso: 75kg gord: 34,2%




Antecedentes pessoais: bursite trocanter quadril direito, inicial quadril esquerdo. Retificação da coluna cervical, enxaqueca grave

Objetivo: Diminuição do percentual de gordura, e hipertrofia muscular / Performance

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,
Pilates: Melhora core
Nutrição: Melhora do percentual de gordura
Fisioterapia: melhora retificação cervical

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
caminhada			caminhada		caminhada		
							

IEC: 23/01/2020