

Marilise Bernini

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo com boa mobilidade articular. valgo dinâmico importante
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Leve falta de força de core, com incomodo lombar
- 4 Importante falta de flexibilidade
- 5 Boas mobilidades articulares, diminuição da mobilidade facetaria de coluna
- 6 Leve diminuição de força global


Diagnóstico de Composto: peso: 61 kg gord: 25% mus: 32%





Antecedentes pessoais: Dor cervical, lombar sem diagnostico.

Objetivo: Melhora da flexibilidade, fortalecimento e diminuição gordura localizada

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,
Pilates: Melhora core
Yoga: melhora da flexibilidade e relaxamento da mente
Fisioterapia: Melhora do quadro de dor

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
				Fisioterapia		

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

IEC: 04/02/2020