

JULIANA FARINAZZO CAMPOS DE OLIVEIRA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo com elevação de calcâneo
2. Diminuição da mobilidade ombro esquerdo
3. Escapula assimétrica
4. Boa força de core
5. Restrição de mobilidade rotação externa de quadril direito, e tornozelo bilateral, coluna toracica
6. Teste de força, leve diminuição de força em isquiotibiais

Diagnóstico de Composto: 63,800 kg Gord: 25,8% Musc: 33,9

Antecedentes Pessoais: Escoliose acentuada para lado esquerdo

Objetivo: Emagrecimento, Fortalecimento MMss para melhora da postura.


Recomendação avaliação:

física: Fortalecimento global e foco em mmss para alinhamento postural
Pilates: fortalecimento e manutenção core, e mobilidade de coluna





Preparação

Cuidados:

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	Caminhada			Caminhada		

reavaliação do IEC: 03/2020