

Izabella Demarchi

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra a frente da cabeça, hiper lordose lombar
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 Boa força de core, leve diminuição em prancha lateral
- 4 Boa flexibilidade
- 5 diminuição da mobilidade cervical

Diagnóstico de Composto: altura 1,61cm 50kg gord: 26%

Antecedentes pessoais: Tendinite

Objetivo: Condicionamento físico





Recomendações pela Avaliação

Pilates: Manutenção força de core e melhora da força unilateral

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Ipo: melhora força e potencia

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	cardio				cardio	

IEC: 27/01/2020