

ANA FLAVIA CARVALHO

Programa Individual de treinamento

- 1 Agachamento incompleto, valgo dinâmico
- 2 Diminuição da mobilidade escapular ombro direito
- 3 Falta de força de core importante
- 4 Boa flexibilidade
- 5 falta de força global em mmi, e principalmente em posteriores
- 6 Falta de mobilidade tornozelo, e mobilidade de coluna

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,70cm peso: 59,00kg gord: 23% mus: 32%

Antecedentes Pessoais: Dor em ombro direito, após gravidez sem diagnostico, esforço.

objetivo: Emagrecimento, definição muscular




Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico
Pilates: Melhora da força de core e mobilidade coluna facetária

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		 pilates				
Caminhada				Caminhada		

IEC: 28/01/2020