

Natalia Freitas

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento completo, barra a frente da cabeça, hiper lordose lombar
- 2 Leve discinesia escapular
- 3 Diminuição da força de core unilateral, dor lombar em prancha ventral
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Mobilidade de coluna facetária diminuída

Diagnóstico de Composto: altura 1,66cm 61kg gord: 23%






Antecedentes pessoais: dor lombar sem diagnostico

Objetivo: Hipertrofia muscular

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular, lpo: melhora força e potencia, e estabilidade escapular

| reabilitação: S | T | Q | Q | S | S | D |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| habilitação: S | T | Q | Q | S | S | D |
|---|---|---|---|---|--------|---|
|  |  |  |  |  | cardio | |
| cardio | | | | cardio | | |

IEC: 23/01/2020