

Ana Piva Parise

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Bom agachamento acima de 90 com taco, sem dor, diminuição da mobilidade de tornozelo
- 2 Boa simetria escapular
- 3 Bom fortalecimento do core, com diminuição da força em lado direito em unilateral
- 4 Boa mobilidade articular, somente restrição de mobilidade em tornozelo.
- 5 Assimetria muscular em flexor direito e extensor direito

Diagnóstico de Composto: Peso: 82,800kg gord: 30,2% mus: 29,6%

Antecedentes Pessoais: Luxação patelo femoral, joelho direito, hérnia l4,

Objetivo: Diminuir % gordura, aumento % muscular. Fortalecimento muscular global, atenção em Mmli

Recomendação avaliação:





Preparação física: Aumento de massa muscular e força

Lpo: Aumento de força potência, manutenção do fortalecimento global

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

Cuidados: Joelho direito movimentos de ângulo de proteção.

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		Caminhada		Caminhada			
							

reavaliação do IEC: 04/2020