

Valeria Navas

Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Agachamento imcompleto, flexão de tronco.
- 2 Boa mobilidade escapular
- 3 fala de força de core
- 4 Boa flexibilidade
- 5 Mobilidade articular de quadril diminida

Diagnóstico de Composto:peso: 75kg gord: 34,2%

Antecedentes pessoais: bursite trocanter quadril direito, inicial quadril esquerdo. Retificação da coluna cervical, enxaqueca grave

Objetivo: Diminuição do percentural de gordura, e hipertrofia muscular / Performace

Recomendações pela Avaliação

Preparação Física: Melhora do fortalecimento global hipertrofia muscular,

Pilates: Melhora core

Nutrição: Melhora do percentual de gordura

reabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
nabilitação: S	Т	Q	Q	S	S	D	
caminhada	(0=0)	caminhada	(D=D)	caminhada			
		pilates					
IEC: 23/01/2020							



Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP