

IVONETE MIRIAM FUNARI

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento incompleto, 90 graus, barra anterior a cabeça báciaula de quadril a esquerda
2. Leve discinesia escapular
3. Boa força de core, diminuição de força em prancha lateral
4. leve diminuição da flexibilidade
5. Mobilidade quadril e tornozelo diminuída
- 6 Mobilidade facetaria de coluna diminuída

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,62cm peso: 59kg gord: %26

Antecedentes Pessoais: Osteopenia

Objetivo: Qualidade de vida

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Manutenção força e hipertrofia

Pilates: manutenção de força de core, mobilidade facetaria de coluna

Yoga: melhora flexibilidade

Lpo: Melhora hipertrofia e potencia

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
cardio		cardio				

IEC:15/01/2020