

FERNANDA GARCIA

programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra atrás da cabeça, valgo dinâmico
2. Leve discinesia escapular dor em ombro direito
3. Boa força de core, porem com dor em todos os movimentos. Diminuição força em prancha lateral
4. Boa flexibilidade
5. Mobilidade quadril direito, tornozelo bilateral, cervical diminuída
6. Diminuição de força em glúteo máximo, e ombro direito

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,74cm peso: 71kg gord: 30%

Antecedentes Pessoais: Stress mental, dor cervical sem diagnóstico

objetivo: Qualidade de vida e diminuição da gordura corporal

Recomendações pela Avaliação


Preparação física: Melhora da força muscular global, e condicionamento físico






Pilates: Melhora da força de core e mobilidade

Fisioterapia manipulativa: Melhora das mobilidades articulares, dor cervical

Yoga: Relaxamento da mente

Lpo: Melhora hipertrofia e potencia

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					Caminhada	
	Caminhada		Caminhada			

IEC:14/01/2020