

PAULA MORITA

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento acima de 90 graus com taco, barra em sentido coluna cervical, falta de mobilidade de tornozelo
- 2- Leve discinesia escapulo torácica
- 3- Falta de força de core unilateral
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Mobilidade de quadril esquerdo diminuída
- 6- Boa força muscular mmii, diminuição de força leve de glúteo

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,67cm peso: 69 kg gord: 33%

Antecedentes Pessoais: Bursite, quadril direito, Síndrome do impacto ombro

Objetivo: Diminuição percentual de gordura e quadro de dor.


Recomendações pela Avaliação





Pilates: Melhora da força de core, unilateral

Preparação física: Melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico

Fisioterapia: Melhora do quadro de dor

Nutrição: Melhora do percentual

reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
						
bike		bike		bike		

IEC: 09/01/2020

bike