

Elisa Silva

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento completo, barra acima cabeça
3. Diminuição de força core, unilateral
4. Boa flexibilidade
5. Boa mobilidade articular global
6. Diminuição de força de glúteo e mmmi

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,45 peso: 51kg gor: 26%

Antecedentes pessoais: Hiperlordose lombar dor significativa, dor a palpação I5.

Objetivo: Melhora do quadro de dor lombar, condicionamento fisico melhora do percentual e fortalecimento muscular .



Recomendações pela Avaliação



Preparação Física: Melhora do fortalecimento muscular, global

Pilates: Melhora da força de core e quadro de dor

Nutrição: melhora do percentual de gordura

Medicina: diagnostico e investigação dor lombar

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		cross					
							

data: 06/02/2020