

nome: SUELEN CARLA SILVA KAYO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 80 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,8 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo, dor na lombar durante a prancha lateral;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 9** - agachamento - projeção de tronco;

### objetivo:

- perder peso;
- ser mais ativa;




### Antecedente pessoais:

- condromalacia nos 2 joelhos grau 1;
- dor na lombar;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento de massa magra);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 treinamento calistenia	 pilates	 preparação física	kick boxing	aerobio		

reavaliação: 21/05/2020.

