

nome: GABRIEL RIGON

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 28,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 5,43% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim;
- **bloco 7** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da toraco lombar;
- boa mobilidade na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica regular;



### Antecedente pessoais:

- nenhum;

### Conduta:

- **Pilates e fisioterapia** 1x (fortalecimento de core e melhora da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 Bikram yoga					
	 pilates					

reavaliação: 30/04/2020.