

nome: LUANA CRISTINA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 23,6 % DE GORDURA

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - **indicação moderada a pratica de yoga;**
- bloco 6 - **estabilidade de core regular - prancha lateral abaixo da media - rotacao de quadril;**
- bloco 8 - **limitacao na rotacao externa do quadril esquerdo;**
- bloco 9 - **discinesia escapular - agachamento valgo dinamico, anteversao do quadril;**




Antecedente pessoais:

- **frouxidão ligamentar;**
- **entorse nos 2 tornozelos - sem dores;**
- **condromalacia grau 2 e lesao no menisco lateral esquerdo - com dores;**
- **dores na coluna esporadicas;**

Conduta:

- **Preparação física 2x** (exercícios de propriocepção, fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e controle ansiedade);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avançados**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates		 preparação física		 preparação física		

reavaliação: 14/02/2020.

