

nome: INGRID CHAFICK MIGUEL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 50,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 18,5 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 9** - discinesia escapular - agachamento valgo dinâmico;

objetivo:

- ajudar na força muscular;
- saúde física;


Antecedente pessoais:

- fratura no metatarso direito por estresse - sem dores;
- entorse de tornozelo direito com ruptura de ligamento - sem dores;
- refere a desconforto na sola do pé direito - com dores esporádicas;
- tendinopatia no quadril esquerdo - sem dores;





Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (ganho de força muscular e aumento de massa magra);
- **Fisioterapia esportiva 1x** (melhora da discinesia escapular e mobilidade de tornozelo);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	ballet moderno			aerobio		
ballet		ballet				

reavaliação: 19/05/2020.

