

nome: RENATA GABRIELLE RODRIGUES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 59 KG - Protocolo de 3 dobras: 19,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura na media;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;

Antecedente pessoais:

- lesao tornozelo final de 2018 - sem restrições;

Conduta:

- **preparação física 3x** (fortalecimento muscular, agilidade, velocidade, tempo de reação, exercicios de propriocepção);
- **lpo 2x** (ganho de massa e melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 propriocepção física	 levantamento olímpico	 propriocepção física	 levantamento olímpico	 propriocepção física	off	off
especifico	especifico	especifico	especifico	especifico	especifico	

reavaliação: 15/04/2020.

