



**nome:** CRISTIANE LOIZE DE ALMEIDA PISANO

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 74,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 69mm

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

#### **objetivo:**












- fortalecimento muscular;

#### **Antecedente pessoais:**

- condropatia direita e esquerda - com dores esporadicas no esquerdo;
- hernia cervical 5 anos;

#### **Conduta: - Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular);

- **yoga 1x** (controle da ansiedade);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
yoga	caminhada + 	 	caminhada + 			
<div>       </div> <p><b>Necessidades:</b>  - reavaliação: 23/12/2019.</p>						