



nome: CAROLINA GRECCO FERREIRA AMORIM

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 67.2 KG - Protocolo de 3 dobras: 64 mm

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - prancha lateral realizada com joelho apoiado;
- falta de força muscular durante a ponte unilateral - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetia de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

#### objetivo:




- definição muscular;
- qualidade de vida;





#### Antecedente pessoais:

- condromalacia nos 2 joelhos a 4 anos - sem dores;
- entorse de tornozelo esquerdo;
- quebrou o calcaneo e rompeu ligamento (acha) - 2017 sem dores;

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

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

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 preparação física	aerobio	 pilates	aerobio	

 nutrição
 medicina esportiva
 pilates
 preparação física

**Necessidades:**  
**reavaliação:** 14/02/2020.