

nome: VIRGINIA ALZUETA FALANGHE

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 50,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,9% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - estabilidade de core boa;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical;
- **bloco 5** -
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- ligamento dos tornozelos rompidos por estresse - sem restrição;
- rotação lateral dos pes;

Objetivo:

- voltar a pratica de yoga e funcional;
- definir musculatura;
- queimar gordura;

Conduta:

- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e diminuir os estresse);
- **LPO 1X** (aumento de massa muscular);
- **fisioterapia 1x** (esportiva - discinesia escpular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olimpico	 yoga	 preparação física	 fisioterapia	 preparação física		

reavaliação: 07/04/2020.