



nome: SIRLENE GONCALVES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 59 KG - Protocolo de 3 dobras: 28,1 % gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - mobilidade dinamica regular;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo medio e gluteo maximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade ombro;
- boa mobilidade do quadril;
- boa mobilidade do tornozelo;
- boa mobilidade na rotação da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna toracica e flexoextensao da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria do manguito rotador;
- assimetria na elevação lateral;

objetivo:

- condicionamento fisico;
- alivio de dores lombares;
- melhorar flexibilidade;

Antecedente pessoais:

- cirurgia de ombro direito a 1 ano - com dores - em tratamento;
- escoliose na toracolombar;
- hiperlordose lombar;

Conduta: - Preparação física 3x (fortalecimento muscular).

- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força e dores musculares);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna e fortalecimento);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação/habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
treino	 	treino		treino		
reavaliação: 20/03/2020						

