

nome: **CARINA VITAL AVARESE**

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 83,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 34,2 % de gordura

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - boa estabilidade de core;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- 6** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;

- bloco

**Antecedente pessoais:**

- condromalacia nos dois joelhos;
- tendinite ombro esquerdo;





**Objetivo:**

- fortalecimento muscular para melhora das dores;

**Conduta:**

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia manipulativa 1** (melhora da mobilidade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

**habilitação/reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física  fisioterapia		 preparação física		 pilates	futebol	futebol

reavaliação: 22/04/2020.

