



nome: ISADORA MAFFEI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO **63,8** KG - Protocolo de 3 dobras: 22,5% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **bloco 2** - boa força de core e melhorar postura.
- **bloco 3** - alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros e quadril;
- boa mobilidade da coluna toracica e coluna cervical;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de força de manguito rotador;
- Melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:




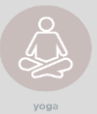






- saúde;
- ganhar massa muscular;
- condicionamento físico;

Antecedente pessoais:

- Historico de depressão, deficit de atenção e ansiedade;
- queixa de estresse mental;

Conduta:

- **Preparação física 2x** (fortalecimento muscular e melhora da relação isquiotibias/quadriceps).
- **yoga 4-5x** (melhora do estresse mental e controle da respiração);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 yoga	 +  yoga preparação física	 yoga	 +  yoga preparação física	 yoga		
Necessidades:    <div> <div>medicina esportiva</div> <div>yoga</div> <div>preparação física</div> </div> <div>reavaliação: 18/12/2019.</div>						