

nome: MIKAELA DA SILVA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 63 KG - Protocolo de 3 dobras: 24,1% de gordura

Diagnóstico do desempenho:

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

- boa

-






Antecedente pessoais:

- nenhum;

Conduta:

- **Preparação Física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 2x** (fortalecimento do core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates	 preparação física	 pilates	 preparação física		

reavaliação: 17/04/2020.