



nome: NADIA CRISTINA

#### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 63,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,5 % gordura

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica - valgo dinamico;
- **blobo 2** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da cervical.
- limitação na flexoextensao da coluna cervical e na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

#### objetivo:






- condicionamento fisico para realizar caminho de santiago de compostela;

#### Antecedente pessoais:

- sedentaria;
- lesao no coccix - sem dores;
- cirurgia bariatrica a 12 anos;
- osteoporose na coluna e osteopenia no femur direito e esquerdo;

#### Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular);

- **pilates 2x** (melhora da postura e fortalecimento de core);
- **yoga 1** (melhora da qualidade de sono e estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates	 yoga	 preparação física	 pilates		
- reavaliação: 20/02/2020.						



