

nome: ISADORA MAFFEI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 65,3 KG - Protocolo de 3 dobras: **28,6 % de gordura**

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - **porcentagem de gordura acima da media;**
- **bloco 6** - **boa estabilidade de core - rotação de quadril, falta de ativação de gluteo maximo;**
- **bloco 9** - **discinesia escapular;**
- **bloco 12** - **assimetria de gluteo maximo;**
- **assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;**

objetivo:

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






Antecedente pessoais:

- **estresse;**
- **historico de depressão, deficit de atenção e ansiedade;**

Conduta:

- **Preparação Física 3x** (fortalecimento muscular);
- **Lpo 1-2x** (ganho de massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
preparação física	treinamento olímpico	preparação física	treinamento olímpico	preparação física		

reavaliação: 04/06/2020.

