

nome: LUANA COSTA SOARES DA FONSECA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 60,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 29,2% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo - rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão e na rotação da coluna cervical;
- boa mobilidade na flexoextensão da toracolombar;
- boa mobilidade na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de força na relação quadríceps e isquiotibiais;

### Antecedente pessoais:

- condropatia joelhos direito e esquerdo;
- dor no quadril direito em 2019 - sem dores atuais;

### Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Yoga 1x** (controle ansiedade);
- **fisioterapia 3x** (manipulativa, melhora mobilidade articular e da dor - esportiva, melhora da assimetria e força MMSS);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física esportiva	 + corrida	 preparação física esportiva	 preparação física	 preparação física	 + corrida	

reavaliação: 23/04/2020.