

nome: **SIRLENE GONÇALVES**

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 61,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,0 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - **porcentagem de gordura ruim;**
- **bloco 6** - **boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo medio;**
- **bloco 7** - **pouco de alongamento e flexibilidade;**
- **bloco 8** - **falta de mobilidade de ombro direito ;**
- **falta de mobilidade na rotacao da coluna toracica;**
- **bloco 9** - **discinesia escapular e agachamento completo , porém com postura ruim - valgo dinamico, compensação do quadril e dos ombros;**

### objetivo:

- condicionamento fisico;
- melhorar postura;
- recuperar o movimento do ombro;



### Antecedente pessoais:

- **escoliose;**
- **hiperlordose lombar;**
- **cirurgia de tendão em dezembro de 2018 - refere a pequenos desconfortos;**

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
funcional		funcional	aerobio			

**reavaliação:** 19/05/2020.

