

nome: DENISE FERNANDES DE BRITO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 64 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,6% de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - rotação de quadril;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 5** - assimetia de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

objetivo:

- condicionamento fisico;
- força muscular;


Antecedente pessoais:

- frouxidão ligamentar tornozelo;
- roptura de ligamentos nos tornozelos - sem dores;
- quebrou o osso do talus tornozelo direito - sem dores;
- tendinopatia no gluteo medio - sem dores;

Conduta: - **Preparação física 1x** (equilíbrio muscular e exercicios de propriocepção);

- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono e estresse mental);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avnçados** (vo2 de repouso);

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					fut. americano	fut. americano
treino crossfit	treino crossfit	 preparação física	treino crossfit	treino crossfit		

reavaliação: 01/03/2020.