

nome: INGRID CHAFICK MIGUEL

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 50,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 18,5 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 9** - discinesia escapular - agachamento valgo dinâmico;

### objetivo:

- ajudar na força muscular;
- saúde física;


### Antecedente pessoais:

- fratura no metatarso direito por estresse - sem dores;
- entorse de tornozelo direito com ruptura de ligamento - sem dores;
- refere a desconforto na sola do pé direito - com dores esporádicas;
- tendinopatia no quadril esquerdo - sem dores;





### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular - fazer 2 treinos de PF e fazer um treino de LPO);
- **LPO 1x** (ganho de força muscular e aumento de massa magra - fazer 1 treino de LPO e fazer 2 treinos de PF);
- **Pilates 2x** (melhora da discinesia escapular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	ballet moderno			aerobio		
ballet		ballet				

reavaliação: 19/05/2020.

