

nome: RAQUEL SILVA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 56,5 KG - Protocolo de 3 dobras: **27,9 % de gordura**

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - rotação de quadril, falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na flexo extensão da toraco lombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular e falta de mobilidade no agachamento - valgo dinamico;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;

### objetivo:

- voltar a pratica regular de atividade fisica;
- sente falta de praticar atividade fisica;





### Antecedente pessoais:

- dores nas costas - postura quando dorme;
- condropatia nos dois joelhos - sem dores;
- lupus;

### Conduta:

- **Preparação Física 3-4x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1-2x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física				 pilates	 preparação física	 pilates

reavaliação: 03/06/2020.

