



nome: CARLA REGINA FILIPINI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 65.9 KG - Protocolo de 3 dobras: 67 mm

Diagnóstico do desempenho:

bloco 1 - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;

- **blobo 2** - boa estabilidade de core;

- **bloco 3** - pouco 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 da coluna cervical;

- limitação na rotação da coluna toracica;

- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;

- assimetria de isquiotibiais;

- assimetria de quadriceps;

- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

- **bloco 6** - aptidão cardiorrespiratoria boa;

- **bloco 7** - gasto energetico de repouso - baixo;

- **bloco 8** - teste de potencia resultado considerado inadequado para continuidade da modalidade praticada;

Antecedente pessoais:

- deslocamento de rotula direita desde os 13 anos - sem dores;

- LER em punho em 2017 - dores esporadicadas;

- dor na lombar - escoliose em S;

Objetivo:

- fortalecimento muscular;

- aumento da performance para maratona de NY, em novembro de 2020.

Conduta: - **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);








- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e cervical);

- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);

- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
transport	  fisioterapia preparação física	corrida	 pilates transport	 preparação física		
 fisioterapia		 fisioterapia		 yoga		



nutrição



medicina esportiva



pilates



preparação física



yoga



fisioterapia

Necessidades:

reavaliação: 13/01/2020.

