

nome: PAULA JORDAO FEIJO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 62,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,4% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- boa mobilidade de quadril - limitação na rotação interna de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;




Antecedente pessoais:

- dores esporádicas na lombar;

Conduta:

- **preparação física 3x** (fortalecimento muscular, agilidade, velocidade, tempo de reação, exercícios de propriocepção);
- **lpo 2x** (ganho de massa e melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 preparação física		aerobio	
 fisioterapia esportiva		 fisioterapia manipulativa		 fisioterapia esportiva		

reavaliação: 29/04/2020.