



nome: MARIA ISABEL MEIRA DE CASTRO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO **77,4** KG - Protocolo de 3 dobras: 25,4% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - melhorar força de core unilateral.
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna e externa de ombros e quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica e coluna cervical;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - nao realizado;

objetivo:









- melhorar o alongamento;
- aumentar massa muscular;

Antecedente pessoais:

- joelho esquerdo (não soube dizer);

Conduta:

- **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).
- **Pilates 1x** (fortalecimento do core, melhora da mobilidade articular);
- **yoga 1x** (melhora do alongamento e flexibilidade);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 yoga	 preparação física	 pilates	 preparação física		
<div> <div> medicina esportiva</div> <div> yoga</div> <div> preparação física</div> <div> pilates</div> </div>						
Necessidades:				reavaliação: 18/12/2019.		