

nome: **SAMANTA COELHO**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 28,7% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core (falta de força na ponte unilateral direita) - rotação de quadril e rotação de tronco;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- limitação na rotação interna de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;





Antecedente pessoais:

- desgaste no quadril esquerdo;
- hernia de disco lombar;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora da mobilidade de quadril);
- **yoga 1x** (melhora do estresse);
- **LPO 2x** (aumento de massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates + aerobio	 treinamento de força		 treinamento de força	aerobio +  cardio		

reavaliação: 20/04/2020.