

nome: **FERNANDA XAVIER**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56.9 KG - Protocolo de 3 dobras: 26.0 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - sem indicação a pratica de yoga;
- bloco 2 - porcentagem de gordura acima da média;
- bloco 3 - boa estabilidade de core;
- bloco 4 - bom alongamento e flexibilidade;
- bloco 5 - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril esquerdo;
- boa mobilidade de tornozelo;
- hipermobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- bloco 6 - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- bloco 7 - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo médio;
- assimetria de força na relação quadriceps e isquiotibiais;

Antecedente pessoais:

- Lesão nos meniscos direito e esquerdo - com dores esporadicadas;
- Tendinite nos músculos que envolvem o quadril (pubalgia) - com dores;



Objetivo:





- melhorar inflamação no quadril e dores no joelho;

Conduta:

- Preparação Física 2x (fortalecimento muscular);
- LPO 2x (aumento da força muscular e ganho de massa magra);
- Fisioterapia 1-2x (melhora da dor joelhos e quadril);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 Fisioterapia			 Fisioterapia			

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 treinamento olímpico		 preparação física	 treinamento olímpico	 preparação física		
reavaliação: 22/04/2020.						

