

nome: FERNANDA DE LANA PANARO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 36,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,5 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo, rotação de quadril, abaulamento das escápulas, falta de ativação do core;
- **bloco 7** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 9** - agachamento ruim sem apoio do taco - melhora com o apoio - valgo dinâmico;

### objetivo:

- definição;
- qualidade de vida;






### Antecedente pessoais:

- incomodo na lombar - caiu quando criança e bateu, desde então sente pequenos desconfortos e tem receio com relação a alguns exercicios;

### Conduta:

- **Preparação Física 3x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (ganho de força muscular e aumento de massa magra);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates	 preparação física	 treinamento olímpico	 preparação física + aerobio	corrida	
corrida		corrida				

reavaliação: 19/05/2020.

