

nome: KALENA ATTIS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 35,9 KG - Protocolo de 3 dobras: **16,7 % de gordura**

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo, rotação de quadril, falta de postura na prancha lateral (apoiada nos joelho);
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - falta de mobilidade na flexoextensão da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular - postura do agachamento ruim- valgo dinamico;

objetivo:

- aumento da resistencia fisica;



Antecedente pessoais:

- pisada pronada;
- ombros projetados a frente;
- pes planos;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da postura e da força de core);
- **Nutricionista** (avaliação)
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
fundamentos	COTP	 capoeira	COTP	 fenix		

reavaliação: 06/06/2020.

