

nome: CARLA REGINA FILIPINI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da média;
- **bloco 3** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 4** - boa estabilidade de core;
- **bloco 5** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;

Antecedente pessoais:

- deslocamento de rotula direita desde os 13 anos - sem dores;
- LER em punho em 2017 - dores esporádicas;
- dor na lombar - escoliose em S;

Objetivo:

- fortalecimento muscular;
- aumento da performance para maratona de NY, em novembro de 2020.

Conduta: - Fisioterapia 2x (1x manipulativa e 1x esportiva);
- Preparação Física 3x (fortalecimento muscular);
- Pilates 1x (melhora da mobilidade da coluna torácica);
- yoga 1x (melhora do estresse mental);
- massoterapia 1x (melhora da tensão em pontos de gatilhos);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia manipulativa ou massoterapia	 corrida	 preparação física	 corrida esportiva	 preparação física	 corrida	 prova ou off
	 pilates			 yoga		

reavaliação: 15/04/2020.

