



nome: ELLEN MENDES DA SILVA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 91 KG - Protocolo de 3 dobras: 40,7

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - estabilidade de core regular - falta de ativação de gluteo maximo - rotação de quadril e falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na rotação interna de quadril direito;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade de coluna cervical e toracica;

objetivo:




- perder peso (30KG);
- aumentar força e resistencia muscular para melhor desempenho no futebol e beach tenis;

Antecedente pessoais:

- lesão na cartilagem direito março - 2019 - operou em abril - nova roptura e desinserção retinaculo patelar - vai operar novamente em março;
- LCA 2017 e colateral joelho esquerdo - com dores esporadicas;
- entorse de tornozelo esquerdo - rompeu todos os ligamentos - fez cirurgia - sem dores;
- entorse tornozelo direito rompeu ligamentos mais nao operou;
- artrose no quadril esquerdo - sem dores;
- ombro esquerdo possivel tendinopatia com dores esporadicas;
- 2018 fez cirurgia endometriose - tomou de dezembro a maio uma injeção soladex diretamente no abdomen;
- pés planos;
- alteração hormonal a 8 anos - fez reposição para regular - paciente relata estrias 2018 - 2019, com aumento de 15 kg em mais ou meos 7-8 meses;

Conduta: - Preparação física 1x (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (fortalecimento do core e melhora da mobilidade articular).
- **Fisioterapia esportiva 1x** (melhora da dor).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física		 pilates	 fisioterapia		
		futebol				
reavaliação: 17/01/2020.						