

nome: LEONOR TOLEDO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 49,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 28,3 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo,
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade flexo extensao da toraco lombar e cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica



### Antecedente pessoais:

- L4 e L5 encurtadas com dores ao acordar;
- condromalacia patelar;

### Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular );
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

	S	T	Q	Q	S	S	D
aerobio		 preparação física		 preparação física			

reavaliação: 14/05/2020.

