

nome: **SIRLENE GONÇALVES**

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 61,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,0 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo médio;
- **bloco 7** - pouco de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de ombro direito ;
- falta de mobilidade na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e agachamento completo , porém com postura ruim - valgo dinâmico, compensação do quadril e dos ombros;
- **bloco 13** - assimetria na rotação lateral;
- assimetria na elevação frontal;

### objetivo:

- condicionamento físico;
- melhorar postura;
- recuperar o movimento do ombro;



### Antecedente pessoais:

- escoliose;
- hiperlordose lombar;
- cirurgia de tendão em dezembro de 2018 - refere a pequenos desconfortos;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
funcional		funcional	aerobio			

**reavaliação:** 19/05/2020.

