



nome: FERNANDA DUARTE

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 89,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 44,5 % DE GORDURA

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 3** - estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo - abaulamento das escápulas e falta de postura na prancha lateral - realizada com joelho apoiado;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - limitação na flexão de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade de coluna cervical e torácica;

#### objetivo:




- aumentar disposição;
- perder peso e melhorar qualidade de vida;

#### Antecedente pessoais:

- quebrou metatarso médio - sem dores;
- catapora 2017 - aumentou peso - catapora deu no nervo da torácica e perdeu movimento - fazendo fisioterapia - tomou corticoide 1 ano;
- condromalácia grau 5 direito - dores ao forçar - sem cirurgia;
- pés planos;
- escoliose em S e hiperlordose - com dores;

#### 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.						