

nome:
MARIANA QUINELATO DA COSTA ODA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 73,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 35,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da toracolombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;



Antecedente pessoais:

- refere a dores na lombar e nas costas;
- tendinite no ombro direito - sem dores;
- epicondilite direito e esquerdo;
- joante;
- pés planos, pisada pronada;

Conduta:

- **Pilates 1-2x** (fortalecimento de core);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);
- **massoterapia 1x** (melhora da tensão muscular);
- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **ortopedia** (avaliação dores nas costas);
- **testes avançados;**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		aerobio			aerobio	

reavaliação: 13/06/2020.

