

nome: MARINA SLERCA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 84 KG - Protocolo de 3 dobras: 42,0% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de ruim - falta de ativação de glúteo máximo e rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;




Antecedente pessoais:

- pés planos - pisada pronada;

Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento do core);
- **yoga 1x** (melhora da queixa do estresse mental).
- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 24/04/2020.