

nome: CARMEM SILVIA LISBOA DE SOUSA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 59,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,4 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 9** - agachamento ruim sem apoio do taco - melhora com o apoio - valgo dinâmico;

objetivo:

- ganhar massa muscular;
- perder barriga;
- perde peso;




Antecedente pessoais:

- nenhum;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (ganho de força muscular e aumento de massa magra);
- **pilates 1x** (melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates		 treinamento olímpico	aerobio		

reavaliação: 19/05/2020.

