

nome: Julia Bernardo Ortola

reavaliação em 03/03/2020

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 56,2KG  
de 3 dobras :19,73% massa gorda

Protocolo

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica
- **bloco 2** - boa de força de core mas necessita melhorar qualidade do movimento
- **bloco 3** - Boa flexibilidade
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de quadril;
- **bloco 5** -assimetria de gluteo medio;
- assimetria de quadriceps;
- relação de força de quadriceps e isquiotibial;

#### objetivo:

- melhora de performance

#### Antecedente pessoais:

- Pes plano e pe esquerdo desabado

#### Conduta: - Preparação física 1x (exercícios de força global + condicionamento fisico ).

- **Pilates 1x** (melhora da estabilidade escapular e postural);

**LPO 1x** (melhora dorso curvo e de força)

- **Fisioterapia 1x** (melhora da assimetria de força muscular e mobilidade de quadril);

- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).

**Medicina** (avaliação pré-participação).


(avaliação cinematica)

-

-

- IEC

#### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates		 fisioterapia		 preparação física		

