



nome: MARIA MARTA CARVALHAL M. SOUZA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,3% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core e postura.
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - pouca mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e coluna cervical;
- encurtamento de posterior;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- Melhorar a relação de forla de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:









- saúde;
- controlar peso;
- melhorar dores musculares;

Antecedente pessoais:

- epicondilite com dores esporadicas a 1 anos;
- tendinopatia no isquiotibial direito a mais ou menos 6 anos - dores esporadicas;
- Pes planos;

Conduta:

- **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular, melhora da assimetria de força muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular tornozelo, e rotação da coluna toracica e cervical);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
musculação	 yoga	 preparação física	 pilates	 preparação física		
<div> <div> medicina esportiva</div> <div> yoga</div> <div> preparação física</div> <div> pilates</div> </div>						
Necessidades:				reavaliação: 18/12/2019.		