



nome: SOPHIA MAFFEI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO **67,9 KG** - Protocolo de 3 dobras: 31,6% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core - falta de ativação de gluteo maximo e medio na posição unilateral.
- **bloco 3** - alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros, quadril e tornozelo;
- boa mobilidade da coluna toracica e coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetri de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força quadriceps e isquiotibias;

objetivo:





- perder gordura abdominal;
- definição muscular;

Antecedente pessoais:

- Historico de depressao - mãe;
- queixa de estresse mental;
- pes planos;

Conduta:

- **Preparação física 4x** (fortalecimento muscular e melhora da relação isquiotibias/quadriceps).
- **Ipo 2x** (aumento de massa magra);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico		 preparação física	 yoga	 preparação física		
reavaliação: 06/03/2020.						