

nome: LAURA BRUGAROLAS SALVO FLEURY DA ROCHA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 64,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 28,6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura a cima da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core regular - falta de ativacao de gluteo maximo, rotação de quadril;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 9** - discinesia escapular - agachamento deloscamento lateral do quadril para direita (joelho direito entra - pisada pronada);
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força quadriceps e isquiotibiais;

objetivo: fortalecimento muscular da região lombar, para evitar travar;



Antecedente pessoais:

- hernia de disco L1 e L4;
- ciatico esquerdo - com dores;
- roptura das fibras musculares posterior esquerdo;
- entorse de tornozelos;



Conduta:

- Fisioterapia 1-2x (melhora da assimetria de força);
- Pilates 1-2x (fortalecimento de core);
- massoterapia 1x (melhora da tensão muscular);
- Preparação Física 2x (fortalecimento muscular);
- Nutricionista (bioimpedancia).
- Medicina (avaliação pré-participação).
- testes avançados;

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 13/06/2020.

