



nome: ADRIANA NETTO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 78,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 35.3 % GORDURA

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - mobilidade dinamica super boa - porem agachamento tem limitação na amplitude; .
- **blobo 2** - boa de força de core;
- **bloco 3** - pouco flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- hipermolidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.

objetivo:





- perder peso;
- manter tonus muscular;
- manter mobilidade;

Antecedente pessoais:

- dor no quadril direito - impacto do acetabulo - dores esporadicas;
- capsulite no ombro direito - sem dores

Conduta: - Preparação física 1 (fortalecimento muscular).

- **Pilates 2x** (melhora da mobilidade da coluna e fortalecimento de core - realizar 1x pilates individual).
- **manipulativa 1x** (melhora da rotação interna de ombro direito e da dor no quadril direito).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
spinning	  <small>pilates</small> <small>fisioterapia</small>	spinning	 <small>pilates</small>	 <small>preparação física</small>		
reavaliação: 21/02/2020.						