

nome: **KARINA GOIS DEL PAPA**

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 36,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,5 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core regular - rotacao de quadril, prancha lateral interrompido por dor na lombar;
- **bloco 7** - pouco de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;


### Antecedente pessoais:

- lesao no ombro;

### Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento de massa magra);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- testes avançados.

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fortalecimento calistenico	aerobio	 preparação física	aerobio	 preparação física		

**reavaliação:** 20/05/2020.

