

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,4 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 9** - discinesia escapular;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força quadriceps e isquiotibiais;

objetivo:

- emagrecer;
- fortalecimento;
- melhora da forma física e cardiovascular que está ruim por conta da asma;






Antecedente pessoais:

- hipotireodismo;
- labirintite;
- asma;
- hérnia (protrusão lombar, cervical);
- condromalacia joelho direito grau III;
- facite plantar pé direito;
- artrose cervical;
- (não correr ou fazer exercícios com impactos);

Conduta:

- **LPO 2x** (aumento da força muscular e da massa magra);
- **pilates 1x** (melhora da discinesia escapular);
- **yoga 2x**
- **aerobio sem impacto** (capacidade cardiovascular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **teste avançados**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 aerobio sem impacto	 levantamento olimpico	 yoga	 levantamento olimpico	 pilates	musculação	

reavaliação: 11/06/2020.

