

nome: **CAROLINA PARMISCIANO ERCOLIN RITTER**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 85,6 KG - Protocolo de 3 dobras: 36,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 2 - **porcentagem de gordura ruim;**
- bloco 6 - **boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo, rotacao de quadril;**
- bloco 7 - **pouco alongamento e flexibilidade;**
- bloco 8 - **limitacao na rotacao interna de ombro esquerdo;**
- bloco 9 - **discinesia escapular - valgo dinamico e rotacao lateral dos pes sem apoio do taco;**



Antecedente pessoais:

- **dores esporadicas nas costas - fraqueza muscular;**

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Lpo 1x** (aumento da massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação

S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico				 preparação física		

reavaliação: 14/05/2020.

