



nome: Marina Canetta Gobbi

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56 KG - Protocolo de 3 dobras: 29,4 % - gordura corporal.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 5**
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:








- lesão na cabeça longa do biceps - 2017 - sem dores;

Objetivo:

- melhorar performance para o arco e flecha;

Conduta: - Fisioterapia 1x (melhora da discinesia escapular);

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna cervical e relação de força isquiotibiais e quadriepts);
- **Ipo 1-2x** (aumento de força e massa muscular);
- **yoga 1x** (melhora da concentração);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia	 pilates				
habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
treino arco e flecha	treino arco e flecha	treino arco e flecha	treino arco e flecha	treino arco e flecha		
 preparação física	 levantamento olímpico		 aquecimento e alongamento  meditação	 preparação física		
reavaliação: 20/02/2020.						