

nome: LIKA RODROL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 57,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 36,4% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- pés planos;
- leve dor anterior no joelho esquerdo durante teste de força;
- valgo dinâmico;




Objetivo:

- bem estar;

Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da força do core e da mobilidade da coluna torácica);
- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avançados - completo**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	corrida	 pilates		 preparação física	corrida	

reavaliação: 29/04/2020.