



nome: ANNA LUIZAZ DE ALCANTARA MACHADO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 58 KG - Protocolo de 3 dobras: 21,3% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core.
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade articular;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a simetria de gluteo medio;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:











- voltar a praticar wakeboard;

Antecedente pessoais:

- cirurgia na tibia direita 2017 - sem dores;
- cirurgia de LCA esquerdo dez 2018 - em tratamento, com dores esporadicas;
- incomodo no quadril direito e esquerdo - sem dore, sente uma limitação;

Conduta:

- **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento da cadeia posterior);
- **Fisioterapia 2-3x** (melhora da simetria de força muscular);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física			 preparação física			
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	 pilates	 fisioterapia		 fisioterapia		
<div> <div> medicina esportiva</div> <div> fisioterapia</div> <div> preparação física</div> <div> pilates</div> </div> <div>reavaliação: 18/12/2019.</div>						