

nome: JULYA CHADA MARKAKIS

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 108,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 39,4 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo, falta de postura, prancha lateral realizada no joelho, abaulamento das escapulas,;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade do tornozelo esquerdo;
- **bloco 9** - discinesia escapular e agachamento regular - valgo dinamico;

### objetivo:

- perder peso;
- perder barriga;
- jogar volei melhor;
- machucar menos;




### Antecedente pessoais:

- dor no ombro ao sair do lugar;
- dor no tornozelo esquerdo - roupeu 2 ligamentos totais e 1 parcial;
- machucou o joelho direito a algum tempo - sem dores (LCA);
- toma januvia - síndrome da resistencia insulínica;

### Conduta:

- **Preparação Física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 ou 	volei		volei	volei jogo		

reavaliação: 28/05/2020.

