

nome: **FABIANE MORAES DOS SANTOS**

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 58,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 31,3% gordura

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - rotação de quadril na prancha e ponte unilateral - falta de controle neuromuscular;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;



#### Antecedente pessoais:

- **tendinopatia no ombro direito** - com dores;
- sobrecarga no quadril direito - com dores;
- tendinopatia no joelho direito - com dores;

#### Conduta:

- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora da dor);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

#### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física  fisioterapia					
tenis		tenis	treino	treino		

**reavaliação:** 14/04/2020.