

nome: SOPHIA MONTANI

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 40 KG - Protocolo de 3 dobras: 15,5 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de controle neuromuscular, rotacao de quadril, falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na rotação da coluna toracica lado esquerdo;
- **bloco 9** - agachamento ruim;

### objetivo:

- identificar potencialidades;
- minimizar pontos fracos para evoluir na pratica do tenis e competições;

### Antecedente pessoais:

- escoliose em S;
- pisada pronada;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e da postura, para transferir para a PF);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
tenis + fisico + fisioterapia		tenis + fisico + fisioterapia	tenis + fisico + fisioterapia	tenis + fisico + fisioterapia		

reavaliação: 06/06/2020.

