

nome: ANA PAULA VILLAR BUSNARDO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,5 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 6 - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- bloco 7 - alongamento e flexibilidade regular;
- bloco 9 - discinesia escapular;

objetivo:

- Manter peso e aumentar tônus muscular.





Antecedente pessoais:

- Lesão no ligamento redondo do quadril esquerdo;
- tendinopatia no glúteo médio lado direito e esquerdo – sem dores;
- estiramento no isquiotibial direito - a 3 semanas - com dores;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular - fazer 2 treinos de PF e fazer um treino de LPO);
- **LPO 1x** (ganho de força muscular e aumento de massa magra - fazer 1 treino de LPO e fazer 2 treinos de PF);
- **Pilates 2x** (melhora da discinesia escapular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
ballet 	 preparação física  levantamento olímpico	ballet				

reavaliação: 18/05/2020.

