

nome: PIETRA SOUZA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 35,2 KG - Protocolo de 3 dobras: **16,7 % de gordura**

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - **porcentagem de gordura acima da media;**
- **bloco 6** - **boa estabilidade de core** - **abaulamento das escapulas, falta de ativacao do core, rotação de quadril, prancha lateral com pouca postura;**
- **bloco 7** - **flexibilidade regular;**
- **bloco 9** - **discinesia escapular** - **não sabe agachar, melhora com orientação;**

### objetivo:

- avaliação para melhor qualidade na pratica esportiva de acordo com a idade;

### Antecedente pessoais:

- **pisada pronada;**


### Conduta:

- **Preparação Física 1-2x** (fortalecimento muscular - 1 vez por semana vem a SP para treino no centro olimpico - realizar preparação física na on);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avançados**

### habilitação - São Paulo:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	centro olimpico		centro olimpico			

### habilitação - curitiba:

S	T	Q	Q	S	S	D
life academy	off	life academy		parana club		

reavaliação: 04/06/2020.

