



nome: JOANA LOWENTHAL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71 KG - Protocolo de 3 dobras: 63 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo e rotação de tronco - prancha lateral apoiada no joelho;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna torácica e cervical;
- **bloco 5** - assimetria de quadríceps;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadríceps;

objetivo:

- qualidade de vida para praticar o surfe no final de semana;

Antecedente pessoais:

- ex-atleta de futebol profissional - 2009;
- entorse de tornozelo direito - sem dores;
- dores no joelho esquerdo ao forçar muito nos treinos;
- facite plantar esquerda - sem dores;

- Conduta:**
- **Preparação física 3x** (fortalecimento muscular);
 - **Pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna cervical e torácica);
 - **medico** (avaliação de pre-participação);
 - **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
surfe					surfe	surfe
bike	treino + futsal + bike		treino + bike	bike		

reavaliação: 01/02/2020.