

nome: JULIA ROSADO DE SOUZA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 39,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 17,1% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicacao a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativacao de core, abaulamento das escapulas, protecao do abdomen a frente, prancha lateral apoiada nos joelhos, falta de postura;
- **bloco 7** - pouco alogamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica - porem falta postura;

objetivo:

- acompanhamento profissional de acordo com a idade e ideal ao ritmo dela;



Antecedente pessoais:

- historico de ansiedade;
- Pes planos;
- incomodo na virilha - porem sem queixas;

Conduta:

- **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção - realizar a PF no sabado quando nao tiver jogo final de semana).
- **pilates 1x** (fortalecimento do core e melhora da postura - realizar o pilates antes da PF, se nao tiver jogo no final de semana, fazer somente o pilates na quarta e a PF no sabado);
- **nutricionista** (avaliacao e aconselhamento nutricional);

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					jogo ou 	
off	treino COTP	 pilates	treino COTP	futsal		

reavaliação: 06/05/2020