

nome: TAINA GOULART

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 99,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 37,4 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
  - **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
  - **bloco 6** - estabilidade de core regular - falta de ativação de glúteo máximo, rotação de quadril, falta de controle neuromuscular;
  - **bloco 7** - alongamento e flexibilidade regular;
  - **bloco 9** - discinesia escapular;
  - **bloco 12** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de força na relação quadríceps e isquiotibiais;

### objetivo:

- levantar sem colocar a mão no chão;






### Antecedente pessoais:

- protrusão na lombar L1 e L2 - com dores principalmente quando faz agachamento;
- ruptura de ligamento no ombro esquerdo, afundou o ombro e quebrou a glenoide - com dores;
- entorse nos dois tornozelos - sem dores;

### Conduta:

- **Preparação Física 3x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora do controle do estresse);
- **LPO 1x** (aumento de massa magra);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **massoterapia 1x** (melhora da tensão muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **teste avançados**

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 	aerobio	 massoterapia				

reavaliação: 21/05/2020.

