

nome: DAYNE CARMEN QUISPE

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 81,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 40,1% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de força na ponte unilateral - rotação de quadril;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;

### Antecedente pessoais:

- dor anterior no joelho;
- pes plano;

### Conduta:

- **Preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
caminhada	 preparação física	caminhada	 preparação física	caminhada		

reavaliação: 20/04/2020.