

nome: JULIA TAMER LANGEN

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 89,5 KG - Protocolo de 3 dobras: **43,5 % de gordura**

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de tornozelo;
- **bloco 9** - discinesia escapular;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;

### objetivo:

- fisioterapia do joelho - pedido médico;




### Antecedente pessoais:

- ruptura parcial de ligamento joelho - com dores
- ruptura de ligamento clavicular esquerdo - com dores;

### Conduta:

- **Fisioterapia 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
fisioterapia	pilates	fisioterapia		fisioterapia		

reavaliação: 04/06/2020.

