



nome: LUISA FONTES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 22.0 % gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - rotação de quadril;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical.
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de gluteo medio;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:





- aumentar performance para jogar profissional;

Antecedente pessoais:

- hiperplasia congenita supra renal;

Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular);

- **pilates 1x** (melhora da postura);
- **Fisioterapia 1x** (recovery);
- **massagem esportiva 1x** (soltura da musculatura);
- **Ipo 1x** (melhora da postura e desenvolvimento de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física  fisioterapia			 pilates	 preparação física massagem		
- reavaliação: 20/02/2020.						

