

nome: PAULA JORDAO FEIJO

## programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 62,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,4% gordura

## Diagnóstico do desempenho:

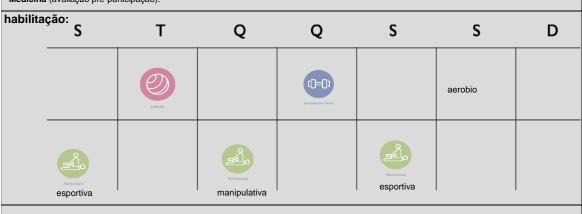
- bloco 1 sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- bloco 3 porcentagem de gordura ruim;
- bloco 6 boa estabilidade de core;
- bloco 7 bom alongamento e flexibilidade;
- bloco 8 boa de mobilidade de ombros limitacao na rotacao interna de ombros;
- boa mobilidade de quadril limitacao na rotacao interna de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo; boa mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- bloco 9 discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- bloco 12 assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relacao de forca quadriceps e isquiotibiais;

## Antecedente pessoais:

- dores esporadicas na lombar;

## Conduta:

- preparação fisica 3x (fortalecimento muscular, agilidade, velocidade, tempo de reação, exercicios de propriocepção);
- lpo 2x (ganho de massa e melhora da postura);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).



reavaliação: 29/04/2020.