

nome: CAMILA TAVARES FERRARI

programa individual de treinamento





Diagnóstico do composto do corpo: PESO 30,6 KG

Diagnóstico do desempenho: - **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa de força de core e falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - tem bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de tornozelo, quadril e ombros;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical;
- limitação na flexoextensão da coluna toracica e lombar;
- **bloco 5** - melhorar a simetria de isquiotibiais;
- Melhorar a relação de força entre isquiotibial e quadriceps.

Antecedente pessoais: - pes planos;
- pisada pronada;
- condropatia patelar direita e esquerda - 6 anos (inchaço)

Conduta: - **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular e melhora da assimetria de força).
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna lombar, toracica e cervical).
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental)
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga	 preparação física	 pilates			

Necessidades:



reavaliação: 18/12/2019.