

nome: LUANA CRISTINA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 54,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 27,8 % DE GORDURA

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - rotação de quadril;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - Hiper mobilidade de ombros;
- hiper mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - assimetia de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadríceps;

Antecedente pessoais:

- frouxidão ligamentar;
- entorse nos 2 tornozelos - sem dores;
- condromalacia grau 2 e lesão no menisco lateral esquerdo - com dores;
- dores na coluna esporádicas;

Conduta: - **Preparação física 2x** (exercícios de propriocepção, aumento de força muscular);

- **fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de força muscular);

- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);

- **pilates 1x** (melhora da estabilidade de core e postura);

- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);

- **Medicina** (avaliação pré-participação).

- **testes avançados** (vo2 de repouso);

reabilitação/habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 yoga	 fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia	 preparação física		

reavaliação: 16/03/2020.