

nome: Claudia Rosado

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 80,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 39,1 % gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo - rotação de tronco na prancha lateral;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril direito;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica regular;




### Antecedente pessoais:

- hernia de disco - com dores esporadicas;

### Conduta:

- **Pilates 2x** (fortalecimento de core e mobilidade da coluna);
- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

reavaliação: 15/04/2020.