



nome: Claudia Ribeiro

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 56 KG - Protocolo de 3 dobras: 66 mm

Diagnóstico do desempenho:

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

objetivo:








- recuperar dores nos joelhos;
- voltar a treinar com mais qualidade;

Antecedente pessoais:

- condromalacia nos 2 joelhos mais ou menos 1 anos - com dores esporadicas;

Conduta:

- **Preparação Física 3x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da relação de força muscular e mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força e dores musculares);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação, pedido de cinematica - avaliar valgo dinamico).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
		 				
<div>    </div> <p>Necessidades: reavaliação: 01/02/2020.</p>						

