

nome: CAMILA TAVARES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 70,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 30,4 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 3 - porcentagem de gordura a cima da media;
- bloco 6 - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo;
- bloco 7 - pouco alongamento e flexibilidade;
- bloco 8 - limitação na flexoextensão da coluna toracica;
- bloco 12 - assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força quadriceps e isquiotibiais;




Antecedente pessoais:

- pés planos;
- pisada pronada;
- condropatia patelar direita e esquerda - 6 anos;

Conduta:

- Preparação Física 1x (fortalecimento muscular);
- LPO 1x (ganho de força muscular e aumento de massa magra);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).
- testes avançados;

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		 preparação física			aerobio	
 fortalecimento atlético			 preparação física			

reavaliação: 26/05/2020.

