

nome: CLAUDIA STEIN

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 78,8 KG - Protocolo de 3 dobras: 38,6% gordura

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloCo 6** - estabilidade de core ruim;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombro direito;
- boa na mobilidade de quadril;
- limitacao na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical e toraco lombar;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;




#### Antecedente pessoais:

- dores nas costas por fraqueza muscular;

#### Conduta:

- **Pilates 1x** ( fortalecimento do core e melhora da mobiliade da coluna);
- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (melhora mobilidade articular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

#### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates	 fisioterapia			 preparação física		

reavaliação: 30/04/2020.