

nome: PIETRA CARLOS MOLEIRO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 30,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 19,1 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 3 - porcentagem de gordura acima da media;
- bloco 6 - boa estabilidade de core - abaulamento das escapulas, falta de ativacao do core, falta de controle neuromuscular, prancha lateral com pouca postura;
- bloco 8 - falta de mobilidade de tornozelo;
- bloco 9 - discinesia escapular;

objetivo:

- avaliação para melhor qualidade na pratica esportiva;


Antecedente pessoais:

- pisada supinada;

Conduta:

- Preparação Física 1x (fortalecimento muscular);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					campeonato ou off	
	ginastica ritmica SP	ginastica artistica escola extra curricular	ginastica ritmica SP	ginastica ritmica SP		

reavaliação: 27/05/2020.

