

nome: ROGERIO VARGAS REIS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 95,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 33,1% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo - dificuldade durante a prancha lateral;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;



Antecedente pessoais:

- histórico de doença vascular;

Conduta:

- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento da massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

	S	T	Q	Q	S	S	D
corrida		 fortalecimento olímpico	corrida	 preparação física	corrida		

reavaliação: 11/04/2020.