



nome: VITOR SANTOS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 70 KG - Protocolo de 3 dobras: 15,0% - gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa força de core - falta de ativação de gluteo maximo, rotação de quadril e hiperlordose lombar;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria na rotação externa de ombros;
- assimetria na elevação frontal;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:






- ganho de massa muscular;

Antecedente pessoais:

- transtorno femoro patelar;
- dor no ombro direito - vai fazer exame;
- roptura ligamento tornozelo esquerdo - 3 anos - sem dor;

Conduta:

- **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da relação de força muscular e postura);
- **yoga 1x** (controle ansiedade e estresse e melhora da qualidade do sono);
- **Fisioterapia 1x** (manipulação quadril e tornozelo, melhora da dor);
- **teste avançado** (vo2 de repouso e cinemática);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga			 preparação física		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia	 pilates				
reavaliação: 20/03/2020..						