

nome: THIAGO SANTOS OLIVEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 72,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,7% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicacao a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core de core ruim - falta de controle neuromuscular, rotacao de quadril, falta de ativacao de gluteo maximo, falta de postura;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** - teste de forca nao realiza por compensacao durante os movimentos;




Antecedente pessoais:

- nenhum;

Conduta:

- **preparação física 1x** (fortalecimento muscular a cada 15 dias);
- **pilates 2x** (fortalecimento de core e melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					 preparação física	
tenis + T. Fisico +  pilates	tenis + T. Fisico	tenis + T. Fisico +  pilates	tenis + T. Fisico	off		

reavaliação: 01/05/2020.