



nome: DANIEL BELLAN

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 113 KG - Protocolo de 3 dobras: 63 mm

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibial;

#### objetivo:








- saúde;
- controle do estresse;

#### Antecedente pessoais:

- desgaste na cartilagem do joelho esquerdo e direito;
- dor na lombar - deslocamento das vertebra;
- dor no quadril esquerdo - não foi ao médico;
- dores esporadicas no ombro, quando está nadando - foi ao médico;

#### Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica e cervical);
- **yoga 1x** (melhora da ansiedade e do estresse mental);
- **Fisioterapia 1-2x** (melhora da assimetria de força e dores musculares);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
natação	treino	natação		treino		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
Fisioterapia			 pilates			
<div>  nutrição            medicina esportiva            fisioterapia            preparação física            yoga            pilates         </div> <p><b>Necessidades:</b></p> <p><b>reavaliação:</b> 18/01/2020.</p> <p><b>Sugestão:</b> fazer 1 dia de pilates e 1 dia de Yoga;</p>						



