

nome: ENZO VONO NASCIMENTO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 39 KG - Protocolo de 3 dobras: 22,3, % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim
- **bloco 6** - estabilidade de core regular - falta de ativacao de gluteo maximo, rotacao de quadril, prancha lateral realizado com os joelhos apoiados;
- **bloco 7** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros ;
- boa mobilidade de quadril;
- limitacao na mobilidade de tornozelo;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica regular;



Antecedente pessoais:

- pisada pronada;
- refere a doença no pé - fez tratamento, sem desconforto;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular aos sábados quando não tiver jogo);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna e da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
off		natação escola	off		jogo ou 	
	futebol escola	personal futebol				

reavaliação: 12/05/2020.

