



nome: DUILIO CARVALHO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 72 KG - Protocolo de 3 dobras: 9,5% de gordura corporal

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **bloco 2** - boa de força de core - ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - mobilidade de ombros regular;
- limitação na mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- limitação mobilidade da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação quadriceps e isquiotibiais ;

objetivo:







- melhora da performance para correr a maratona de Berlin, em setembro/2020 - tempo menor que 4 horas.

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- pisada pronada;
- dor na lombar - esporadica;
- encurtamento de MMII, por fratura da tibia e da fibula direita - sem dores;

Conduta:

- **Preparação Física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1-2x** (melhora da postura e mobilidade da coluna);
- **fisioterapia manipulativa 1-2X** (melhora da mobilidade articular);
- **LPO 1X** (aumento da massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico	 pilates	 preparação física	 fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia	
	corrida		corrida		corrida	
reavaliação: 01/04/2020.						

