

nome: FRANCISCO VILLELA TEIXEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 80,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 8,7 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros - limitacao na rotacao externa de ombros;
- boa mobilidade de quadril - limitacao na mobilidade de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- **bloco 12** - dinamometria com relacao de força muscular dentro do limite;

Antecedente pessoais:

- pequena lesao no ligamento do cotovelo esquerdo - sem dores;
- entorse de tornozelo esquerdo - sem dores;
- contratura muscular na lombar - com dor;

Conduta:

- **Preparação Física 4x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepcao);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da mobilidade de quadril e ombros);
- **LPO 2x** (aumento de massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
especifico	especifico	especifico	especifico			
 <p>preparação física flexibilidade</p>	 <p>treinamento olímpico</p>	 <p>preparação física flexibilidade</p>	 <p>treinamento olímpico</p>	 <p>preparação física</p>	 <p>preparação física</p>	

reavaliação: 04/05/2020.

