

nome: RAFAEL ROMÃO FREITAS

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 61,1 KG - Protocolo de 3 dobras: 12,2% gordura

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura abaixo da média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;





**Antecedente pessoais:**

- tendinite no quadril direito sem dores;
- tendinite no punho direito - com dor;

**Conduta:**

- **Preparação Física 3-4x** (fortalecimento muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 preparação física + corrida		 preparação física + corrida	 preparação física		

reavaliação: 22/04/2020.