

nome: ANDERSON DE OLIVEIRA ROCHA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 115 KG

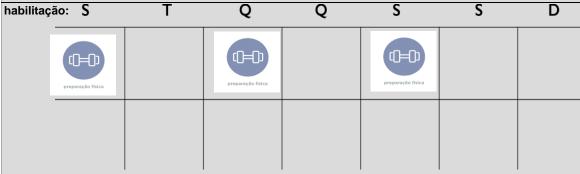
Diagnóstico do desempenho: sedentario.

Antecedente pessoais: Ex-atleta de hanbol/futebol/atletismo desde crianca;

- Lesoes em panturrila, posterior de coxa ao longo do tempo;
- acima do peso desde a infancia;
- cirurgia bariatrica a 12 anos;
- desconforto nos joelhos ao ficar sem praticar atividade fisica

Conduta: Preparacao fisica 2-3x (fortalecimento muscular).

- Medicina (consulta com o Rodrigo, para ver resutado dos exames e avaliação pre-participativa).
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).



reavaliação: 02/12/2019. Obs: Fazer dinamometria. Necessidades:





