

nome: THIAGO ALVARENGA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 82,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 23,4 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da media;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativacao de gluteo maximo, falta de postura durante a prancha lateral;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da torco lombar;
- falta de mobilidade na rotacao da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular;




Antecedente pessoais:

- cirurgia de LCA direito a 1 ano - sem dores, porem com insegurança;
- deslocamento na lombar - sem dores;
- entorse de tornozelo direito com roptura de ligamento;
- roptura das fibras musculares do opsterior direito;




Conduta:

- **fisioterapia esportiva 2-3x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **Preparação Física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e da força de core);;
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
fisioterapia		fisioterapia		fisioterapia		

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						
preparação física		pilates				

reavaliação: 06/06/2020.

