



nome: FABRICIO DA COSTA BONFIM

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 79,8 kg




Diagnóstico do desempenho: Dinamometria - deficit de força muscular de isquiotibiais esquerdo. Fraqueza de core, encrustamento da cadeia posterior, limitação na rotação interna e externa de quadril e ombro. Limitação na rotação da coluna cervical e toracica.

objetivo: condicionamento físico.




Antecedente pessoais: cirurgia no joelho direito (2 anos - fez fisioterapia, ainda com dor). Dor no calcanhar (2 meses, caiu jogando bola).

Conduta: Fisioterapia 1x (manipulativa, para melhora da mobilidade articular tornozelo, quadril, coluna e ombro). Pilates 1-2x (para fortalecimento do core). Preparação Física 1-2x (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção). yoga 1x (melhora do alongamento e flexibilidade). Nutricionista (aconselhamento nutricional para perda de peso). medicina (avaliação de pré-participação).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates	 fisioterapia		

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga	 preparação física				
 nutrição			 medicina esportiva			

reavaliação: 16/12/2019.