

nome: JOAO LUIS COSTA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 78,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 12,3 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - sem indicação a pratica de yoga;
- bloco 2 - porcentagem de gordura abaixo da media;
- bloco 3 - boa estabilidade de core;
- bloco 4 - pouco alongamento e flexibilidade;
- bloco 5 - boa mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombros;
- limitacao na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitacao na mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na mobilidade da coluna toracica;
- bloco 6 - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- bloco 7 - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de gluteo médio;
- assimetria de força na relação quadriceps e isquiotibiais;

Antecedente pessoais:

- Artroscopia no joelho esquerdo;

Objetivo:

- nunca fiz uma avaliacao;

Conduta:

- Preparação Física 3x (fortalecimento muscular);
- Fisioterapia 1x (melhora da mobilidade de ombros e quadril)
- Pilates 1x (melhora da mobilidade da coluna cervical e toracica);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 natacao	 preparação física	 natacao	 preparação física	natacao	

reavaliação: 22/04/2020.