

nome: ANDERSON SOUZA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 81,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 29,8 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de ativação de gluteo maximo, falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 7** - flexibilidade ruim;
- **bloco 8** - limitação na flexoextensão da toracolombar;
- limitação na rotação externa de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- **bloco 9** - agachamento - valgo dinamico;

objetivo:

- avaliação física atual;




Antecedente pessoais:

- estiramento do adutor esquerdo - sem dores;
- lesão no menisco medial joelho direito e esquerdo - sem dor;
- tendinopatia nos ombros - dores esporádicas;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates	 pilates			treino futebol campo	
 preparação física	treino futebol society		treino futebol society	treino futebol society		

reavaliação: 04/06/2020.

