



nome: CARLOS HENRIQUE DE LIMA COQUEIRO JUNIOR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 67,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 35mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa de mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core e pouca postura.
- **bloco 3** - boa flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- hipermolidade de tornozelo e quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** -

objetivo:






- transição para vegetarianismo;
- ganhar massa muscular;
- aumentar ldl;
- diminuir colesterol;
- aumentar testosterona;

Antecedente pessoais:

- limitação no tornozelo esquerdo apos corrida - 6 meses - dores esporadicas;
- projeção da cabeça e dos ombros a frente;
- dor no joelho esquerdo (6 meses);
- asma- usa bombinha para fazer cardio;
- pubalgia - 1 ano - sem dores;

Conduta: - **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).

- **LPO 1x** (melhora da postura e aumento da massa muscular).
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental, alongamento e da flexibilidade).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 levantamento olímpico	 preparação física	 yoga	 preparação física		
Necessidades: reavaliação: 18/12/2019. 