

nome: ABDALLA AHMAD FARES

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** 86 KG


**Diagnóstico do desempenho:** pes planos, limitação para rotação interna e externa de quadril; e rotação da coluna torácica e cervical. Falta de mobilidade de tornozelo e quadril. Deficit de força muscular >10% isquiotibial esquerdo e glúteo máximo esquerdo.





**objetivo:** fortalecimento da musculatura mmii, condicionamento físico para praticar futebol.

**Antecedente pessoais:** impacto no quadril direito (2 anos, em tratamento). Entorse de tornozelo direito (2018, em tratamento). Cirurgia de LCA direito (99) e esquerdo (2012).

**Conduta :** **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular). **Fisioterapia** (melhora da mobilidade tornozelo e quadril). **LPO 1x** (melhora da postura e mobilidade articular). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional). **Medicina** (avaliação pré-participação Nemi).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
			fisioterapia			

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
musculação  <small>preparação física</small>		musculação  <small>levantamento olímpico</small>		musculação  <small>medicina esportiva</small>		
 <small>nutrição</small>	futebol		futebol		futebol	
reavaliação: 18/12/2019.						



