



nome: RICARDO TABET MANENTE

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 97 KG - Protocolo de 3 dobras: 53mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de tornozelo, quadril e ombro;
- limitação na rotação da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:








- saúde e bem estar;
- perder peso;

Antecedente pessoais:

- ombro esquerdo - cirurgia de cartilagem (glenoide, 2018) - dores esporadicadas;
- Cirurgia de LCA direita 2014 - sem dor;
- Pes planos;
- dor no tornozelo esquerdo de leve quando corre;

Conduta:

- **Preparação física 1x** (hipertrofia muscular e orientações exercicios na smart);
- **pilates 1x** (fortalecimento da cadeia posterior e mobilidade da coluna cervical e toracica);
- **yoga 1x** (controle da ansiedade);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional para perda de peso);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 yoga		 pilates			
	musculação	musculação	musculação	musculação		
<div> Necessidades:     </div> <div> <div>medicina esportiva</div> <div>nutrição</div> <div>preparação física</div> <div>pilates</div> </div> <div>reavaliação: 18/12/2019.</div>						