

nome: CERES JORGE MALDONADO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 31,8% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- boa na mobilidade de quadril - hipermobilidade de quadril direito;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão da coluna cervical e toraco lombar;
- boa mobilidade na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinamica - valgo dinamico;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;




Antecedente pessoais:

- nenhum;

Conduta:

- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **lpo 1x** (aumento da força e hipertrofia muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	funcional	 preparação física	 fortalecimento muscular	funcional		

reavaliação: 30/04/2020.