



nome: LYDIBERTO VILLAR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 79 KG - Peitoral: 10/ abdomen: 12/ coxa: 13

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:



- ganho de massa muscular;

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- rotação lateral dos pes;
- cirurgia de LCA nos dois joelhos - sem dores;

Conduta:

- **LPO 1x** (melhora da postura e ganho de massa);
- **prepração fisica 1x** (melhora da assimetria da unilateral);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 levantamento olímpico		 preparação física			
- reavaliação: 11/03/2020.						

