



nome: EDUARDO CESAR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 143 KG

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - força de core ruim - na posição unilateral;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombro direito;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:




- perda peso;
- aumento da resistencia;
- melhora do condicionamento fisico;

Antecedente pessoais:

- pes planos;
- rotação lateral dos pes;
- condropatia patelar nos dois joelhos;
- roptura dos ligamentos tornozelo esquerdo;

Conduta:

- **pilates 1x** (fortalecimento de core);
- **fisioterapia esportiva 1-2x** (melhora da assimetria de força);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 pilates		 fisioterapia		
- reavaliação: 11/03/2020.						

