

nome: **LEANDRO ASPRINO DE BRITO**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO - Protocolo de 3 dobras: PESO 80,2 kg - 20,5% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na media;
- **bloco 3** - boa estabilidade de core - rotação de quadril na prancha lateral;
- **bloco 4** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - boa de mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexoextensão e na rotação da coluna cervical;



Antecedente pessoais:

- hernia de disco lombar L5 e S1 - dores esporádicas;
- tendão de aquiles D - dores esporádicas;
- lesão no olho direito - por bolada;
- rotação lateral dos pés;

Conduta:

- **Preparação Física 1x**
- **fisioterapia 1x** (manipulativa 1x melhora mobilidade articular e da dor);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento)

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						TREINO
FUNCIONAL	JOGO		FUNCIONAL	 	JOGO	
				MANIPULATIVA		

reavaliação: 14/04/2020.

