



nome: ANDERSON DE OLIVEIRA ROCHA

**programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** 115 KG

**Diagnóstico do desempenho:** sedentario.

**Antecedente pessoais:** Ex-atleta de hanbol/futebol/atletismo desde criança;

- Lesões em panturrilha, posterior de coxa ao longo do tempo;
- acima do peso desde a infancia;
- cirurgia bariátrica a 12 anos;
- desconforto nos joelhos ao ficar sem praticar atividade física

**Conduta : Preparacao fisica** 2-3x (fortalecimento muscular).

- **Medicina** (consulta com o Rodrigo, para ver resultado dos exames e avaliação pre-participativa).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

**habilitação:** S T Q Q S S D



**reavaliação:** 02/12/2019. **Obs:** Fazer dinamometria. **Necessidades:**

