

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 média;
- **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;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 6** - boa mobilidade dinâmica - agachamento sem apoio ruim;


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** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa 1x melhora mobilidade articular e da dor);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

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

reavaliação: 14/04/2020.

