

nome: SAULO KHALAF

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 94 KG - Protocolo de 3 dobras: 20,3 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de força na relação quadríceps e isquiotibiais;








Antecedente pessoais:

- hérnia umbelical em 91;
- trauma nasal em 2000;
- trauma talus e calcâneo 2007;
- trauma clavícula direita em 2009;

Conduta:

- **Preparação Física 4-5x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da mobilidade de quadril);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna torácica);
- **LPO 1x** (aumento de massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 fisioterapia  fortalecimento isométrico	 preparação física	 pilates	 preparação física	 preparação física	

reavaliação: 04/05/2020.

