

nome: EDUARDO RABELLO DA ALMEIDA

### programa individual de treinamento




**Diagnóstico do composto do corpo:** 68,9 kg - Protocolo de 3 dobras: 57mm




**Diagnóstico do desempenho:** - **bloco 1:** - boa mobilidade dinamica;  
- **bloco 2:** - boa força de core e postura;  
- **bloco 3:** bom alongamento e flexibilidade;  
- **bloco 4:** boa mobilidade articular, limitação na rotação interna de ombros e na rotação da coluna toracica e cervical;  
- **bloco 5:** melhora da a simetria de força de isquiotibiais, gluteo maximo e gluteo medio;  
- melhora da relação de força isquiotibiais/quadriceps;

**objetivo:** retornar a pratica esportiva sem lesionar os joelhos novamente e fortalecimento muscular;

**Antecedente pessoais:** - cirurgia nos 2 joelhos (esquerdo 2018) e (direito marco, 2019) - tendao patelar;

**Conduta: Fisioterapia 2x** (melhora do deficit de força muscular isquiotibiais, gluteo maximo, gluteo medio).  
- **pilates** 1x (melhora da mobilidade da coluna toracica e da coluna cervical);  
- **Preparação fisica 2x** (fortalecimento muscular MMSS e core);  
- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional para perda de peso);

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		 					

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física		 preparação física		 preparação física		
reavaliação: 16/12/2019.    necessidades: 