

nome: ANDERSON DE OLIVEIRA ROCHA

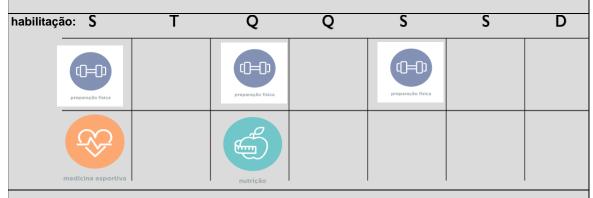
## programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 115 KG

Diagnóstico do desempenho: sedentario.

**Antecedente pessoais:** Ex-atleta de hanbol/futebol/atletismo desde crianca. Lesoes em panturrila, posterior de coxa ao longo do tempo. Esta acima do peso desde a infancia. Sem atividade fisica irregular a +/- 1 ano e meio. Fez cirurgia bariatrica a 12 anos. Refere a desconforto nos joelhos ao ficar sem praticar atividade fisica

**Conduta : Preparacao fisica** 2-3x (fortalecimento muscular). **Medicina** (consulta com o Rodrigo, para ver resutado dos exames). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).



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

1