



nome: MARCOS VINICIUS ANTONUCCI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 93,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 24mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa de mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core.
- **bloco 3** - pouca flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna de ombros de ombros;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** -

objetivo:











- hipertrofia muscular;
- elasticidade;
- explosao;
- preparo fisico;

Antecedente pessoais:

- protrusao na lombar - com dores esporadicas;

Conduta: - Preparação física 2-3x (hipertrofia muscular).

- **Pilates 1x** (mobilidade coluna toracica e cervical).
- **Fisioterapia 1x** (tratar ponto de tensao muscular na lombar).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física  fisioterapia		 preparação física	 pilates	 preparação física	futebol	futevolei
Necessidades: reavaliação: 18/12/2019.   medicina esportiva  pilates  preparação física  fisioterapia						

