



nome: Luiz Fernando Martins

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 73 KG - Protocolo de 3 dobras: 42 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- falta de força muscular durante a prancha lateral;
- **bloco 3** - encustamento da cadeia posterior;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação da rotação de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria de força de gluteo medio;
- assimetria de força de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

objetivo:












- Preparação e recuperação física para o tênis;

Antecedente pessoais:

- pés planos;

Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular);

- **Fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora da mobilidade articular quadril e ombro);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular e estabilidade de core);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade de sono, controle da ansiedade e estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
		 fisioterapia		 pilates		
habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física  yoga		 preparação física				
<div>  nutrição  medicina esportiva  pilates  preparação física  yoga  fisioterapia </div>						
Necessidades: reavaliação: 01/02/2020.						