

nome: LEANDRO ASPRINO DE BRITO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO - Protocolo de 3 dobras: PESO 80,2 kg - 20,5% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 6 - boa estabilidade de core - rotação de quadril na prancha lateral;
- bloco 8 - limitação na mobilidade de tornozelo;
- bloco 9 - boa mobilidade dinâmica - agachamento sem apoio ruim;
- bloco 12 - assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;


Antecedente pessoais:

- Antecedente pessoais:
- hernia de disco lombar L5 e S1 - dores esporádicas;
- tendão de aquiles D - dores esporádicas;
- lesão no olho direito - por bolada;
- rotação lateral dos pés;


Conduta:

- Preparação Física 1x (fortalecimento muscular);
- fisioterapia 1x (manipulativa 1x melhora mobilidade articular e da dor);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						TREINO
FUNCIONAL	JOGO		FUNCIONAL		JOGO	

reavaliação: 14/04/2020.

