

nome: LUIZ OLAVO DANTAS

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 66 kg - 16,7% gordura - 11 kg massa gorda - 54.9 kg massa magra

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - Discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core - rotação de quadril durante ponte unilateral;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombro esquerdo;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade de coluna cervical e torácica;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna torácica;
- **bloco 5** - assimetria na relação de força de quadríceps e isquiotibiais;

objetivo:

- manutenção - possibilidade de praticar corrida;
- praticar bike, natação e volei;






Antecedente pessoais:

- cirurgia menisco D - sem dores;
- cirurgia tibia e fibula esquerda - sem dores;

Conduta:

- **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular e ganho de massa magra);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono);
- **LPO 1-2x** (aumento de massa muscular);
- **medicina** (avaliação de pré-participação);
- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional);

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico	 preparação física	 yoga	 preparação física	 preparação física		

reavaliação: 01/03/2020.