



Índice de Evolução Corporal

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 handbol/futebol/atletismo desde criança. Lesões em panturrilha, posterior de coxa ao longo do tempo. Esta acima do peso desde a infância. Sem atividade física irregular a +/- 1 ano e meio. Fez cirurgia bariátrica a 12 anos. Refere desconforto nos joelhos ao ficar sem praticar atividade física

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

habilitação: S T Q Q S S D



preparação física



preparação física



preparação física



medicina esportiva



nutrição

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