

nome: EDUARDO DE SIQUEIRA PACHECO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 31,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 5,4 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;
- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - prancha lateral realizado com os joelhos apoiados, falta de controle neuromuscular;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexo extensao da toraco lombar e cervical;
- hipermobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica - falta postura

### Antecedente pessoais:

- pisada pronada;
- crise de ansencia - em tratamento;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular aos sábados ;
- **Pilates 1x** (melhora da postura e fortalecimento de core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
futebol	personal futebol ou 	off	futebol corth.		futebol corth.	
				futebol Paris		

reavaliação: 12/05/2020.

