

nome: RODRIGO LOURENÇO DOURADO

## programa individual de treinamento

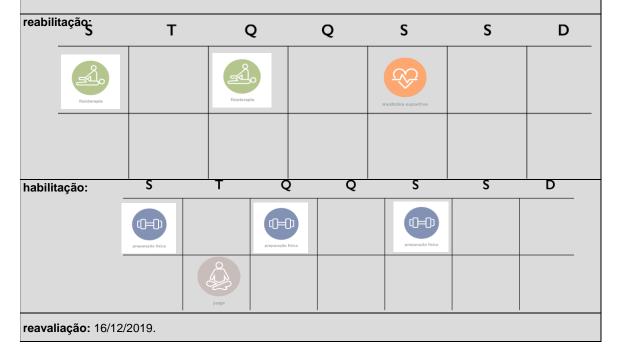
Diagnóstico do composto do corpo: 85 kg

**Diagnóstico do desempenho:** Dinamometria - deficit de força muscular de quadriceps e0 isquiotibiais esquerdo.

objetivo: Melhora do condicionamento físico para a corrida.

**Antecedente pessoais:** reconstrução de LCA e menisco medial joelho direito (2015 – sem dores). Canelite direito e esquerdo (2 meses – fez fisioterapia, sem dores atuais). Pés planos. Falta de mobilidade de tornozelo, quadril e ombros. Falta de ativação de glúteo medio durante a prancha lateral.

**Conduta:** Fisioterapia 2x (para melhora do déficit de força muscular isquiotibias); reavaliar dinamometria em 6 semanas para ver evolução. **Medicina** (Dr. Denise para avaliação Pré-participativa e orientação quanto a alteração da pressão). **Yoga** 1x (melhora da qualidade do sono e exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril). **Preparação Física** (exercícios para MMSS – mobilidade e fortalecimento; core).



1