



nome: RENATO YAMADA SOARES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 44.4 KG - Protocolo de 3 dobras: 33 mm

Diagnóstico do desempenho:









- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica, porém sem postura;
- **bloco 2** - falta força na prancha lateral - falta de ativação de glúteo máximo, postura ruim;
- **bloco 3** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- encurtamento de cadeia posterior;
- boa mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- pés planos;
- falta de controle neuromuscular;
- dor femoropatelar - a longo prazo;

Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular);

- **Pilates 1x** (melhora da postura e estabilidade de core);
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	quadra	society	 ou 	society		
<div>      </div> <p>Necessidades: reavaliação: 01/02/2020.</p>						