

nome: ROBERTO MORETTI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: Peso: 90 kg - Porcentagem de gordura: 22,0 %

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura acima da média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo e rotação de tronco;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril - limitação na rotação interna de quadril lado direito;
- boa na mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade de coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - Assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força de quadríceps e isquiotibiais;






Antecedente pessoais:

- lesão no menisco medial joelho esquerdo a 4 semanas - dores esporádicas;

Conduta:

- **Preparação física 4x** (fortalecimento muscular);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da dor no joelho esquerdo);
- **medicina** (avaliação de pré-participação);
- **Nutricionista** (aconselhamento nutricional);
- **teste avançados completo**

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física	 preparação física	 preparação física  fisioterapia			 preparação física ciclismo

reavaliação: 30/01/2020.