

nome: LUIZ R. MOLNAR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 39 KG - Protocolo de 3 dobras: 22,3, % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo, prancha lateral direita com postura ruim por conta de dor no ombro;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombro direito;
- **bloco 9** - agachamento - anteversão de quadril, apley esquerdo 1 mão e meia;
- **bloco 12** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;

objetivo: maratona de porto alegre em maio;



Antecedente pessoais:

- inflamação no nervo do pé - com dores;
- protrusão L4 e L5 - com dores nos movimentos de flexo extensão da coluna;






Conduta:

- **Preparação Física 4x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna e da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		corrida curta				corrida longa
						

reavaliação: 21/05/2020.

