



nome: JOAO PEDRO GRECCO FERREIRA DE AMORIM

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 72,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 35 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- falta de força muscular durante a prancha lateral;
- **bloco 3** - encurtamento da cadeia posterior;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação da rotação de quadril esquerdo - insegurança;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

objetivo:



- ganhar massa muscular;


Antecedente pessoais:


- cirurgia de LCA esquerdo (2016) - sem dores, ainda com insegurança;
- pino no cotovelo direito - por quedo aos 7 anos - sem dor;


Conduta: - **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular, mobilidade articular e alongamento da cadeia posterior);


- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).


reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia		 fisioterapia			


habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
					 preparação física	


nutrição


medicina esportiva


pilates


preparação física


fisioterapia

Necessidades:
reavaliação: 23/12/2019 - dinamometria.