

nome: ANDRE KREMPEL

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 84,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 15,6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - abaulamento das escapulas, falta de ativação de gluteo maximo, falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade do tornozelo;
- **bloco 9** - discinesia escapular;

objetivo:

- emagrecer 8 kilos;
- jogar futebol sem sentir dor;






Antecedente pessoais:

- caiu em cima do ombro a mais ou menos 15 anos - sentir dor durante muito tempo, acha que roupeu algo, mas nunca fez exame - sem dores atuais;
- compressão nas vertebras L4 e L5 - com dores esporadicas;
- tendinopatia no isquiotibial direito - com dores;
- entorse de tornozelos com roptura de ligamento - sem dor;

Conduta:

- **Preparação Física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento da força muscular e da massa magra);
- **pilates 1x** (melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates	 preparação física	 fortalecimento oligométrico	aerobio sem impacto	 preparação física	

reavaliação: 03/06/2020.

