



nome: CESAR AUGUSTO SARPI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 81,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 39 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - encurtamento de cadeia posterior;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na mobilidade de quadril esquerdo;
- limitação na mobilidade de tornozelo esquerdo;
- **bloco 5** - assimetria de força de gluteo medio;
- assimetria de força de gluteo maximo;
- deficit de força na relação de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:








- qualidade de vida;
- forma fisica;

Antecedente pessoais:

- lesão colateral medial direito e esquerdo - em tratamento com Luiz;
- inflamação no pubis a 2 anos;
- infiltração no tornozelo direito e esquerdo - roptura dos ligamentos laterais;
- tendinopatia no calcaneo;
- protrusão L5 a 2 anos;
- dores esporadicas nos punhos por conta das quedas no futebol;

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

- **yoga 1x** (melhora do sono e alongamento de posteriores).
- **Pilates** (melhora da relação de força muscular e mobilidade coluna cervical);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular, mobilidade de quadril e tornozelo);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	corrida ou futebol					futebol
 fisioterapia	 yoga	 preparação física  fisioterapia	 pilates	 preparação física  fisioterapia		
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  yoga </div> <p>Necessidades: reavaliação: 23/12/2019. - sugestões: tirar 2 dias de corrida (se for correr, não jogar futebol);</p>						

