

nome: TIAGO BORGES

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 80,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 23,6% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura acima da média;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - hipermobibilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de glúteo máximo;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibiais;

### Antecedente pessoais:

- 2 cirurgias de LCA joelho esquerdo nos últimos 2 anos - última a 8 meses;

### Conduta:

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e mobilidade);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora da mobilidade de quadril);
- **yoga 1x** (melhora do estresse);
- **LPO 2x** (aumento de massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 esportiva	ciclismo		 esportiva		ciclismo

reavaliação: 20/04/2020.