

nome: RODRIGO LOURENÇO DOURADO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 85 KG

Diagnóstico do desempenho:

- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força de quadríceps e isquiotibiais;

objetivo:

- Melhorar o condicionamento físico para a corrida;




Antecedente pessoais:

- reconstrução de LCA e menisco joelho direito (2015 - sem dores). Canelite direita e esquerda (2 meses - fez fisioterapia, sem dores atuais). Pes planos. Falta de mobilidade de tornozelo, quadril e ombros. Falta de ativação de glúteo médio durante a prancha lateral.

Conduta:

- **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular).
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental e melhora do alongamento e da flexibilidade);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física			 preparação física		
	 yoga					

Necessidades:



yoga



preparação física



nutrição

reavaliação: 01/02/2020.