



nome: CARLOS HENRIQUE DE LIMA COQUEIRO JUNIOR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 66,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 13,0

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura abaixo da media;
- **bloco 3** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade de coluna cervical e toracica;
- **bloco 6** - boa mobilidade dinamica;

objetivo:







- transição para vegetarianismo;
- ganhar massa muscular;
- aumentar ldl;
- diminuir colesterol;
- aumentar testosterona;

Antecedente pessoais:

- limitação no tornozelo esquerdo apos corrida - 6 meses - dores esporadicas;
- projeção da cabeça e dos ombros a frente;
- dor no joelho esquerdo (6 meses);
- asma- usa bombinha para fazer cardio;
- pubalgia - 1 ano - sem dores;

Conduta: - Preparação física 3x (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).

- **LPO 2x** (melhora da postura e aumento da massa muscular).
- **yoga 1x** (melhora do estresse mental, alongamento e da flexibilidade).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico  yoga	off	 preparação física	 levantamento olímpico	off	 preparação física	 preparação física
reavaliação: 17/01/2020.						

