

nome: MARCELO EDUARDO RICIERI DE LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 76,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 18,3 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura na media;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo;
- **bloco 7** - pouco de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros ;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade na flexo extensao da toraco lombar e cervical;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica



Antecedente pessoais:

- cirurgia do escafoide punho esquerdo a 1 ano - com dores esporadicas;
- lesao no tendao de aquiles direito e esquerdo - com dores espordica;

Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna e da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 treinamento integrado	tenis	 preparação física	tenis	aerobio	aerobio	

reavaliação: 14/05/2020.

