

nome: VINICIUS O. A. BRITO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 32,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura excelente;
- **bloco 3** - discinesia escapular e mobilidade dinâmica regular;
- **bloco 4** - boa estabilidade de core - falta de postura na prancha frontal e lateral, rotação de quadril na prancha lateral;
- **bloco 5** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 6** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;



Antecedente pessoais:

- pés planos;

Conduta:

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

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
futebol	 preparação física	futebol	 preparação física	brincar		

reavaliação: 17/04/2020.