

nome: André Fernandes

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 86 KG - Protocolo de 3 dobras: 21,9% gordura corporal

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de MMSS <10% (dentro do esperado);

objetivo:

- emagrecer;
- melhor do preparo fisico;





Antecedente pessoais:

- pés planos;
- lesão no tendão de aquiles direito e esquerdo - dores esporadicas;
- epcondilite direito - dores esporadicas;
- tendinopatia no punho direito - dores esporadicas;
- contratura na cervical;

Conduta: - **Preparação física 2x** (fortalecimento muscular - esperar liberação da Fisio e fazer transição junto ao Pilates).

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna cervical e toracica);
- **Fisioterapia 2x** (manipulativa, contratura cervical, mobilidade de ombros e quadril);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação e retorno com DR, João).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 fisioterapia		 fisioterapia	 preparação física		

reavaliação: 04/03/2020.

