

nome: MARCELO HENRIQUE P SIMONI

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 78 KG - Protocolo de 3 dobras: 21,7% gordura - MEDIA

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a pratica da yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura media;
- **blobo 6** - estabilidade de core boa;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 9** - mobilidade dinamica boa;



Antecedente pessoais:

- condropatia patelar;
- rotação lateral dos pes - pisada pronada;

Conduta:

- **Preparação Física** 1x (fortalecimento muscular);
- **yoga** 1x (controle da ansiedade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física  yoga					

reavaliação: 14/04/2020.