

nome: LUIZ GUSTAVO ROSA

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 72,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 13,9 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- bloco1 - indicação moderada a prática de yoga;
- bloco 6 - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo;
- bloco 7 - flexibilidade regular;
- bloco 8 - limitação na mobilidade do tornozelo direito;
- bloco 9 - discinesia escapular;






### Antecedente pessoais:

- cirurgia de tornozelo direito 2013;

### Conduta:

- Preparação Física 2x (fortalecimento muscular);
- yoga 1-2x (controle estresse e ansiedade);
- LPO 1x (aumento da massa muscular e força explosiva);
- pilates 1x (fortalecimento de core)
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 yoga	 preparação física	 yoga				
			 levantamento olímpico	 preparação física		

reavaliação: 06/06/2020.