

nome: LEO QUAGGIO SABEH

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 33,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 11,1 % de gordura

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;
- **bloco 3** - estabilidade de core ruim - flexão e rotação do quadril na ponte unilateral;
- **bloco 4** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - hipermobilidade de ombros;  
hipermobilidade de quadril;  
- boa mobilidade de tornozelo;  
- hipermobilidade da coluna cervical;  
- boa mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 6** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica - porem sem controle do movimento;



**Antecedente pessoais:**

- Nenhum;

**Conduta:**

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (fortalecimento do core);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

**habilitação/reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
futebol		futebol		brincar	brincar	brincar

**reavaliação:** 15/04/2020.