

nome: **MARCOS VINICIUS ANTONUCCI**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 93,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 24mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa de mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core.
- **bloco 3** - pouca flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna de ombros de ombros;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação na relação quadrices e isquiotibiais;

objetivo:

- hipertrofia muscular;
- elasticidade;
- explosao;
- preparo fisico;





Antecedente pessoais:

- protrusao na lombar - com dores esporadicas;

Conduta: - Preparação física 2-3x (hipertrofia muscular).

- **Pilates 1x** (mobilidade coluna toracica e cervical).
- **Fisioterapia 1x** (tratar ponto de tensao muscular na lombar).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					futebol	futevolei
						

reavaliação: 03/03/2020.

