



nome: RODRIGO LOURENÇO DOURADO

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** 85 kg

**Diagnóstico do desempenho:** Dinamometria - deficit de força muscular de quadriceps e0 isquiotibiais esquerdo.

**objetivo:** Melhora do condicionamento físico para a corrida.





**Antecedente pessoais:** reconstrução de LCA e menisco medial joelho direito (2015 – sem dores). Canelite direito e esquerdo (2 meses – fez fisioterapia, sem dores atuais). Pés planos. Falta de mobilidade de tornozelo, quadril e ombros. Falta de ativação de glúteo medio durante a prancha lateral.

**Conduta:** **Fisioterapia** 2x (para melhora do déficit de força muscular isquiotibias); reavaliar dinamometria em 6 semanas para ver evolução. **Medicina** (Dr. Denise para avaliação Pré-participativa e orientação quanto a alteração da pressão). **Yoga** 1x (melhora da qualidade do sono e exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril). **Preparação Física** (exercícios para MMSS – mobilidade e fortalecimento; core).

### reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia		 medicina esportiva		

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 preparação física		 preparação física		
	 yoga					

reavaliação: 16/12/2019.