



nome: JOAO NUNES SANTOS JUNIOR

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 89 KG - Protocolo de 3 dobras: 22,3 %.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa força de core - rotação de quadril;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5**
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:





- voltar a correr;
- perder peso;
- melhorar alongamento;
- fortalecimento muscular;

Antecedente pessoais:

- dores na coluna toracica;
- dores no joelho esquerdo;

Conduta:

- **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Fisioterapia manipulativa 1x** (melhora da mobilidade articular)
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física				 preparação física		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia		 pilates			
reavaliação: 01/02/2020..						