

nome: DANNY RICARDO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 90,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 31,8% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloCo 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitacao na rotacao interna de ombro direito;
- boa na mobilidade de quadril - limitacao na rotacao interna de quadril direito e rotacao externa de quadril esquerdo;
- limitacao na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;





### Antecedente pessoais:

- lesao muscular no posterior de coxa direito - sem dores;
- ruptura total dos ligamentos do cotovelo direito - sem dores;
- lesao no dedo mindinho da mao direita - sem dores;

### Conduta:

- **Pilates 1x** ( mobilidade da coluna - a cada 15 dias);
- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (manipulativa, melhora mobilidade articular a cada 15 dias);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	treino	 preparação física	treino			jogo
	jogo		jogo	 fisioterapia	ou  pilates	

reavaliação: 30/04/2020.

