

nome: RICARDO SPARTANO ROMANO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 78,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 18% gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem obrigatoriedade de praticar yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura boa;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de postura na prancha lateral;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa de mobilidade de ombros - limitação na rotação interna de ombro direito;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;
- **bloco 12** - assimetria de glúteo máximo;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força muscular quadríceps e isquiotibial;




### Antecedente pessoais:

- lesão LCA direito - vai fazer cirurgia com DR. João - dores esporádicas ao forçar;

### Conduta:

- **yoga 1x** (melhora do alongamento e flexibilidade);
- **preparação física 2x** (fortalecimento muscular);
- **fisioterapia 1x** (discinesia escapular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação/reabilitação:

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

reavaliação: 13/04/2020.