

nome: LUIS ANTONIO CHRISTOFOLI LOPES RIBEIRO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 82 KG - Protocolo 3 dobras: 15,3% de gordura.

Diagnóstico do desempenho: - **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica;

- **bloco 2** - boa força de core e postura (prancha lateral D com déficit de força).

- **bloco 3** - pouca flexibilidade.

- **bloco 4** - boa mobilidade articular;

- limitação na rotação coluna torácica.

- **bloco 5** - melhorar a simetria do isquiotibiais e glúteo médio.

- Melhorar a relação de força entre isquiotibial e quadríceps.

objetivo: - manutenção da força;

- corrida;

- postura (proteção da lombar e cervical);

Antecedente pessoais: usa palmilha (pes planos);

- 1 cm de encurtamento de pernas;

- protrusão discal na lombar (fez infiltração);



Conduta: - **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular e melhora da assimetria de força).

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade coluna torácica e cervical).

- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
		corrida	musculação	corrida	musculação	

Necessidades:



reavaliação: 18/12/2019.