



**nome:** LUIS GUSTAVO SILVA PORTO

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO **78,5** KG - Protocolo de 3 dobras: 13,9% gordura.

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e falta de mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - com boa força de core e postura.
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna e externa de ombros e quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica e coluna cervical;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de força de gluteo maximo;
- Melhorar a relação de forla de isquiotibiais/quadriceps;

#### **objetivo:**









- ficar bem fisicamente;

#### **Antecedente pessoais:**

- dor no joelho direito (passou com Dr. Joao, com dores esporadicas ao longo dos anos);

#### **Conduta:**

- **Preparação física 1-2x** (fortalecimento muscular).
- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **Fisioterapia 1x** (manipulativa com o Luiz, soltura da musculatura do tornozelo, quadril e ombro);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 + 					
habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
tênis			natação		tênis	natação
<div>      </div> <p><b>Necessidades:</b></p> <p>- <b>Sugestão:</b> mudar o tênis para 2 vezes na semana, até melhorar a simetria de força;</p> <p><b>reavaliação:</b> 18/12/2019.</p>						



