

nome: CAIO EDUARDO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 68,2 KG - Protocolo de 3 dobras: 6,3% gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - estabilidade de core boa - rotação de quadril;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** -
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

Antecedente pessoais:

- tornozelo direito com ligamento rompido - sem dores;
- desconforto no pescoço esporadico;






Objetivo:

- ganho de massa muscular;
- melhora do condicionamento fisico para o surf;

Conduta:

- **preparação fisica 2x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento de massa muscular);
- **fisioterapia 2x** (esportiva - relação de força muscular MMII);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico	 fisioterapia	 preparação física	 fisioterapia	 preparação física		

reavaliação: 07/04/2020.