



nome: HENRIQUE AUGUSTO KRAUS DIOMEDE

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 81,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 58mm

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e falta de mobilidade dinamica.
- **bloco 2** - boa força de core e melhorar postura.
- **bloco 3** - pouca flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- pouca mobilidade de quadril;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de força de isquiotibiais;
- Melhorar a simetria de força de gluteo medio;
- Melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

#### **objetivo:**







- perder peso;
- voltar a correr provas de 5km;

#### **Antecedente pessoais:**

- hipotireoidismo - a 4 anos, toma eutyrox a 8 meses;
- condropatia patelar esquerdo 1 mes - sem dores atuais (sente algumas restrições e estalos).
- perdeu 20 kg desde abril;

#### **Conduta: - Preparação física 1x** (fortalecimento muscular).

- **yoga 1x** (melhora da postura).
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
musculação MMII	musculação MMSS		natação	musculação MMII/MMSS	corrida	
natação	corrida	 		alongamento		
<b>Necessidades:</b>  nutrição  medicina esportiva  yoga  preparação física				reavaliação: 18/12/2019.		